

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                  | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена  |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|---|------------|------|---------------------------|--------|--------|------|-------|
|                                                                    |                           | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |       |
| Завтрак ( горячее бесплатное питание 7-11 лет ), ММС, СВО          |                           |                         |       |        |                                      |               |   |            |      |                           |        |        |      |       |
| Котлеты, биточки мясные с томатным соусом; 445,12                  | 90                        | 10,78                   | 10,75 | 12,12  | 188,95                               |               |   |            |      | 5,76                      | 5,39   | 2,88   | 0,15 |       |
| Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,9                       | 175                       | 7,18                    | 4,64  | 42,01  | 238,68                               | 0,10          |   |            |      | 17,66                     | 53,27  | 9,83   | 1,00 |       |
| Чай с сахаром; 283                                                 | 200                       |                         |       | 9,98   | 39,90                                |               |   |            |      | 0,30                      |        |        | 0,03 |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 1,27  | 35                        | 2,80                    | 0,35  | 19,25  | 91,00                                | 0,12          |   |            |      | 7,00                      | 22,75  | 4,90   | 0,88 |       |
| Итого                                                              |                           | 20,76                   | 15,74 | 83,36  | 558,53                               | 0,22          |   |            |      | 30,72                     | 81,41  | 17,61  | 2,06 | 71,09 |
| Обед ( горячее бесплатное питание 7-11 лет ), ММС, СВО             |                           |                         |       |        |                                      |               |   |            |      |                           |        |        |      |       |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной ; 54,04                    | 205                       | 1,54                    | 4,97  | 10,15  | 91,79                                | 0,04          |   |            |      | 18,56                     | 50,69  | 14,42  | 0,52 |       |
| Рыба запеченная с овощами ; 591,18                                 | 90                        | 8,57                    | 6,77  | 3,61   | 110,24                               | 0,07          |   |            |      | 35,96                     | 137,19 | 35,50  | 0,61 |       |
| Рис отварной с маслом ; 58,11                                      | 155                       | 3,87                    | 4,17  | 41,03  | 217,13                               | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                     | 82,50  | 27,35  | 0,60 |       |
| Чай витаминизированный ; 282,15                                    | 200                       |                         |       | 9,40   | 38,50                                | 0,25          |   |            |      |                           |        |        |      |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 420,05 | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 24,75  | 117,00                               | 0,15          |   |            | 0,68 | 9,00                      | 29,25  | 6,30   | 1,13 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 421,13                 | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 20,70  | 99,00                                | 0,18          |   |            | 0,77 | 13,05                     | 58,50  | 18,90  | 1,35 |       |
| Итого                                                              |                           | 21,18                   | 16,81 | 109,64 | 673,66                               | 0,73          |   |            | 1,72 | 87,98                     | 358,13 | 102,47 | 4,21 | 79,73 |
| ПолдникСВО 7-11 лет (2 смена)                                      |                           |                         |       |        |                                      |               |   |            |      |                           |        |        |      |       |
| Макаронные изделия с тертым сыром ; 211,48                         | 150                       | 8,32                    | 7,81  | 33,21  | 237,09                               | 0,08          |   |            |      | 112,21                    | 102,69 | 13,13  | 0,85 |       |
| Сок фруктовый; 86,02                                               | 200                       | 1,00                    | 0,20  | 20,20  | 92,00                                | 0,02          |   |            | 0,20 | 14,00                     | 14,00  | 8,00   | 2,80 |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1    | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00                                | 0,10          |   |            |      | 6,00                      | 19,50  | 4,20   | 0,75 |       |
| Итого                                                              |                           | 11,72                   | 8,31  | 69,91  | 407,09                               | 0,20          |   |            | 0,20 | 132,21                    | 136,19 | 25,33  | 4,40 | 71,09 |

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      | Цена   |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|--------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                                |                           | Б                       | Ж     | У      |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ,инвалиды 7-11 лет ( 1 СМЕНА )                                      |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Биточки мясные с<br>томатным соусом;<br>445,12                                 | 90                        | 10,78                   | 10,75 | 12,12  | 188,95                                            |               |   |            |      | 5,76                         | 5,39   | 2,88   | 0,15 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,9                             | 175                       | 7,18                    | 4,64  | 42,01  | 238,68                                            | 0,10          |   |            |      | 17,66                        | 53,27  | 9,83   | 1,00 |        |
| Чай с сахаром; 283                                                             | 200                       |                         |       | 9,98   | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |        | 0,03 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>1,27  | 35                        | 2,80                    | 0,35  | 19,25  | 91,00                                             | 0,12          |   |            |      | 7,00                         | 22,75  | 4,90   | 0,88 |        |
| Итого                                                                          |                           | 20,76                   | 15,74 | 83,36  | 558,53                                            | 0,22          |   |            |      | 30,72                        | 81,41  | 17,61  | 2,06 |        |
| Обед ОВЗ,инвалиды 7-11 лет ( 1 СМЕНА )                                         |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной ; 54,04                          | 205                       | 1,54                    | 4,97  | 10,15  | 91,79                                             | 0,04          |   |            |      | 18,56                        | 50,69  | 14,42  | 0,52 |        |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                                          | 90                        | 8,57                    | 6,77  | 3,61   | 110,24                                            | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50  | 0,61 |        |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,11                                               | 155                       | 3,87                    | 4,17  | 41,03  | 217,13                                            | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                        | 82,50  | 27,35  | 0,60 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                          | 200                       |                         |       | 9,40   | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания;<br>420,05 | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 24,75  | 117,00                                            | 0,15          |   |            | 0,68 | 9,00                         | 29,25  | 6,30   | 1,13 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,13                    | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 20,70  | 99,00                                             | 0,18          |   |            | 0,77 | 13,05                        | 58,50  | 18,90  | 1,35 |        |
| Итого                                                                          |                           | 21,18                   | 16,81 | 109,64 | 673,66                                            | 0,73          |   |            | 1,72 | 87,98                        | 358,13 | 102,47 | 4,21 | 164,43 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглий



Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      | Цена   |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|--------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                                |                           | Б                       | Ж     | У      |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Обед ОВЗ,инвалиды 7-11 лет ( 2 СМЕНА )                                         |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной ; 54,04                          | 205                       | 1,54                    | 4,97  | 10,15  | 91,79                                             | 0,04          |   |            |      | 18,56                        | 50,69  | 14,42  | 0,52 |        |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                                          | 90                        | 8,57                    | 6,77  | 3,61   | 110,24                                            | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50  | 0,61 |        |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,11                                               | 155                       | 3,87                    | 4,17  | 41,03  | 217,13                                            | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                        | 82,50  | 27,35  | 0,60 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                          | 200                       |                         |       | 9,40   | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания;<br>420,05 | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 24,75  | 117,00                                            | 0,15          |   |            | 0,68 | 9,00                         | 29,25  | 6,30   | 1,13 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,13                    | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 20,70  | 99,00                                             | 0,18          |   |            | 0,77 | 13,05                        | 58,50  | 18,90  | 1,35 |        |
| Итого                                                                          |                           | 21,18                   | 16,81 | 109,64 | 673,66                                            | 0,73          |   |            | 1,72 | 87,98                        | 358,13 | 102,47 | 4,21 |        |
| полдник ОВЗ, инвалиды 7-11 лет (2 СМЕНА)                                       |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Макаронные изделия с<br>тертым сыром ; 211,48                                  | 150                       | 8,32                    | 7,81  | 33,21  | 237,09                                            | 0,08          |   |            |      | 112,21                       | 102,69 | 13,13  | 0,85 |        |
| Сок фруктовый; 86,02                                                           | 200                       | 1,00                    | 0,20  | 20,20  | 92,00                                             | 0,02          |   |            | 0,20 | 14,00                        | 14,00  | 8,00   | 2,80 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1       | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20   | 0,75 |        |
| Итого                                                                          |                           | 11,72                   | 8,31  | 69,91  | 407,09                                            | 0,20          |   |            | 0,20 | 132,21                       | 136,19 | 25,33  | 4,40 | 164,43 |

Начальник ОДЦП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглый



Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      | Цена  |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|--------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|--------|------|-------|
|                                                                                |                           | Б                       | Ж     | У      |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |       |
| Обед 7-11 лет (родительская плата)                                             |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной ; 54,04                          | 205                       | 1,54                    | 4,97  | 10,15  | 91,79                                             | 0,04          |   |            |      | 18,56                        | 50,69  | 14,42  | 0,52 |       |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                                          | 90                        | 8,57                    | 6,77  | 3,61   | 110,24                                            | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50  | 0,61 |       |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,11                                               | 155                       | 3,87                    | 4,17  | 41,03  | 217,13                                            | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                        | 82,50  | 27,35  | 0,60 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                          | 200                       |                         |       | 9,40   | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания;<br>420,05 | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 24,75  | 117,00                                            | 0,15          |   |            | 0,68 | 9,00                         | 29,25  | 6,30   | 1,13 |       |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,13                    | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 20,70  | 99,00                                             | 0,18          |   |            | 0,77 | 13,05                        | 58,50  | 18,90  | 1,35 |       |
| Итого                                                                          |                           | 21,18                   | 16,81 | 109,64 | 673,66                                            | 0,73          |   |            | 1,72 | 87,98                        | 358,13 | 102,47 | 4,21 | 79,73 |
| Полдник 7-11 лет (родительская плата)                                          |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Плюшка московская ;<br>433,09                                                  | 75                        | 6,46                    | 5,00  | 43,72  | 245,49                                            | 0,10          |   |            |      | 21,03                        | 58,85  | 10,03  | 0,78 |       |
| Сок фруктовый; 86,02                                                           | 200                       | 1,00                    | 0,20  | 20,20  | 92,00                                             | 0,02          |   |            | 0,20 | 14,00                        | 14,00  | 8,00   | 2,80 |       |
| Итого                                                                          |                           | 7,46                    | 5,20  | 63,92  | 337,49                                            | 0,12          |   |            | 0,20 | 35,03                        | 72,85  | 18,03  | 3,58 | 45,00 |

Начальник ОДЦП

Исламова Н.А.

Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена  |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                                          |                           | Б                       | Ж     | У     |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Завтрак 12-18 лет (родительская плата,) , ММС                            |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Котлеты, биточки<br>мясные с томатным<br>соусом; 445,64                  | 60/40                     | 10,84                   | 11,35 | 12,35 | 195,58                                            | 0,01          |   |            |      | 7,45                         | 6,41   | 3,69  | 0,18 |       |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,02                      | 185                       | 6,97                    | 4,44  | 44,48 | 245,99                                            | 0,11          |   |            |      | 18,32                        | 56,31  | 10,39 | 1,06 |       |
| Чай с сахаром; 283                                                       | 200                       |                         |       | 9,98  | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |       | 0,03 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1 | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50 | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20  | 0,75 |       |
| Итого                                                                    |                           | 20,21                   | 16,09 | 83,31 | 559,47                                            | 0,22          |   |            |      | 32,07                        | 82,22  | 18,28 | 2,02 | 83,02 |
| Обед 12-18 лет (родительская плата,) , ММС                               |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной; 54,05                     | 255                       | 1,89                    | 6,03  | 12,64 | 112,70                                            | 0,06          |   |            |      | 22,11                        | 62,60  | 17,91 | 0,65 |       |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                                    | 90                        | 8,57                    | 6,77  | 3,61  | 110,24                                            | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50 | 0,61 |       |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,11                                         | 155                       | 3,87                    | 4,17  | 41,03 | 217,13                                            | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                        | 82,50  | 27,35 | 0,60 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                    | 200                       |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1 | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50 | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20  | 0,75 |       |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>1,2                 | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 13,80 | 66,00                                             | 0,12          |   |            |      | 8,70                         | 39,00  | 12,60 | 0,90 |       |
| Итого                                                                    |                           | 19,13                   | 17,57 | 96,98 | 622,57                                            | 0,64          |   |            | 0,27 | 84,18                        | 340,79 | 97,56 | 3,51 | 95,02 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий



Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      | Цена   |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|--------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                                |                           | Б                       | Ж     | У      |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ, инвалиды 12-18 лет (1 СМЕНА )                                     |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Котлеты, биточки<br>мясные с томатным<br>соусом; 445,64                        | 60/40                     | 10,84                   | 11,35 | 12,35  | 195,58                                            | 0,01          |   |            |      | 7,45                         | 6,41   | 3,69   | 0,18 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,02                            | 185                       | 6,97                    | 4,44  | 44,48  | 245,99                                            | 0,11          |   |            |      | 18,32                        | 56,31  | 10,39  | 1,06 |        |
| Чай с сахаром; 283                                                             | 200                       |                         |       | 9,98   | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |        | 0,03 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1       | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20   | 0,75 |        |
| Итого                                                                          |                           | 20,21                   | 16,09 | 83,31  | 559,47                                            | 0,22          |   |            |      | 32,07                        | 82,22  | 18,28  | 2,02 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды 12-18 лет (1 СМЕНА )                                        |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной; 54,05                           | 255                       | 1,89                    | 6,03  | 12,64  | 112,70                                            | 0,06          |   |            |      | 22,11                        | 62,60  | 17,91  | 0,65 |        |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                                          | 90                        | 8,57                    | 6,77  | 3,61   | 110,24                                            | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50  | 0,61 |        |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,11                                               | 155                       | 3,87                    | 4,17  | 41,03  | 217,13                                            | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                        | 82,50  | 27,35  | 0,60 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                          | 200                       |                         |       | 9,40   | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания;<br>420,05 | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 24,75  | 117,00                                            | 0,15          |   |            | 0,68 | 9,00                         | 29,25  | 6,30   | 1,13 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,13                    | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 20,70  | 99,00                                             | 0,18          |   |            | 0,77 | 13,05                        | 58,50  | 18,90  | 1,35 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                 | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27  | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                                                          |                           | 21,97                   | 18,31 | 129,40 | 769,37                                            | 0,78          |   |            | 1,72 | 109,13                       | 382,14 | 115,86 | 6,76 | 191,24 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      | Цена   |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|--------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                                |                           | Б                       | Ж     | У      |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |        |
| обед ОВЗ, инвалиды 12-18 лет ( 2 СМЕНА )                                       |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной; 54,05                           | 255                       | 1,89                    | 6,03  | 12,64  | 112,70                                            | 0,06          |   |            |      | 22,11                        | 62,60  | 17,91  | 0,65 |        |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                                          | 90                        | 8,57                    | 6,77  | 3,61   | 110,24                                            | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50  | 0,61 |        |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,11                                               | 155                       | 3,87                    | 4,17  | 41,03  | 217,13                                            | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                        | 82,50  | 27,35  | 0,60 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                          | 200                       |                         |       | 9,40   | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания;<br>420,05 | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 24,75  | 117,00                                            | 0,15          |   |            | 0,68 | 9,00                         | 29,25  | 6,30   | 1,13 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,13                    | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 20,70  | 99,00                                             | 0,18          |   |            | 0,77 | 13,05                        | 58,50  | 18,90  | 1,35 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                 | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27  | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                                                          |                           | 21,97                   | 18,31 | 129,40 | 769,37                                            | 0,78          |   |            | 1,72 | 109,13                       | 382,14 | 115,86 | 6,76 |        |
| полдник ОВЗ, инвалиды 12-18 лет ( 2 СМЕНА )                                    |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Макаронные изделия с<br>тертым сыром ; 211,48                                  | 150                       | 8,32                    | 7,81  | 33,21  | 237,09                                            | 0,08          |   |            |      | 112,21                       | 102,69 | 13,13  | 0,85 |        |
| Сок фруктовый; 86,02                                                           | 200                       | 1,00                    | 0,20  | 20,20  | 92,00                                             | 0,02          |   |            | 0,20 | 14,00                        | 14,00  | 8,00   | 2,80 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1       | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20   | 0,75 |        |
| Итого                                                                          |                           | 11,72                   | 8,31  | 69,91  | 407,09                                            | 0,20          |   |            | 0,20 | 132,21                       | 136,19 | 25,33  | 4,40 | 191,24 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

  
И.П. Круглый



Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена  |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                                          |                           | Б                       | Ж     | У     |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Завтрак 12-18 лет СОП                                                    |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Котлеты, биточки<br>мясные с томатным<br>соусом; 445,64                  | 60/40                     | 10,84                   | 11,35 | 12,35 | 195,58                                            | 0,01          |   |            |      | 7,45                         | 6,41   | 3,69  | 0,18 |       |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,02                      | 185                       | 6,97                    | 4,44  | 44,48 | 245,99                                            | 0,11          |   |            |      | 18,32                        | 56,31  | 10,39 | 1,06 |       |
| Чай с сахаром; 283                                                       | 200                       |                         |       | 9,98  | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |       | 0,03 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1 | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50 | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20  | 0,75 |       |
| Итого                                                                    |                           | 20,21                   | 16,09 | 83,31 | 559,47                                            | 0,22          |   |            |      | 32,07                        | 82,22  | 18,28 | 2,02 | 81,36 |
| Обед 12-18 лет СОП                                                       |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной; 54,05                     | 255                       | 1,89                    | 6,03  | 12,64 | 112,70                                            | 0,06          |   |            |      | 22,11                        | 62,60  | 17,91 | 0,65 |       |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                                    | 90                        | 8,57                    | 6,77  | 3,61  | 110,24                                            | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50 | 0,61 |       |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,11                                         | 155                       | 3,87                    | 4,17  | 41,03 | 217,13                                            | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                        | 82,50  | 27,35 | 0,60 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                    | 200                       |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1 | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50 | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20  | 0,75 |       |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>1,2                 | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 13,80 | 66,00                                             | 0,12          |   |            |      | 8,70                         | 39,00  | 12,60 | 0,90 |       |
| Итого                                                                    |                           | 19,13                   | 17,57 | 96,98 | 622,57                                            | 0,64          |   |            | 0,27 | 84,18                        | 340,79 | 97,56 | 3,51 | 93,10 |

Начальник ОДЦП



Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      | Цена   |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|--------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                                |                           | Б                       | Ж     | У      |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак СВО 12-18 лет                                                          |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Котлеты, биточки<br>мясные с томатным<br>соусом; 445,64                        | 60/40                     | 10,84                   | 11,35 | 12,35  | 195,58                                            | 0,01          |   |            |      | 7,45                         | 6,41   | 3,69   | 0,18 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,02                            | 185                       | 6,97                    | 4,44  | 44,48  | 245,99                                            | 0,11          |   |            |      | 18,32                        | 56,31  | 10,39  | 1,06 |        |
| Чай с сахаром; 283                                                             | 200                       |                         |       | 9,98   | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |        | 0,03 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1       | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20   | 0,75 |        |
| Итого                                                                          |                           | 20,21                   | 16,09 | 83,31  | 559,47                                            | 0,22          |   |            |      | 32,07                        | 82,22  | 18,28  | 2,02 |        |
| Обед СВО 12-18 лет                                                             |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной; 54,05                           | 255                       | 1,89                    | 6,03  | 12,64  | 112,70                                            | 0,06          |   |            |      | 22,11                        | 62,60  | 17,91  | 0,65 |        |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                                          | 90                        | 8,57                    | 6,77  | 3,61   | 110,24                                            | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50  | 0,61 |        |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,11                                               | 155                       | 3,87                    | 4,17  | 41,03  | 217,13                                            | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                        | 82,50  | 27,35  | 0,60 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                          | 200                       |                         |       | 9,40   | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания;<br>420,05 | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 24,75  | 117,00                                            | 0,15          |   |            | 0,68 | 9,00                         | 29,25  | 6,30   | 1,13 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,13                    | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 20,70  | 99,00                                             | 0,18          |   |            | 0,77 | 13,05                        | 58,50  | 18,90  | 1,35 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                 | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27  | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                                                          |                           | 21,97                   | 18,31 | 129,40 | 769,37                                            | 0,78          |   |            | 1,72 | 109,13                       | 382,14 | 115,86 | 6,76 | 171,36 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      | Цена   |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|--------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                                |                           | Б                       | Ж     | У      |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Обед СВО 12-18 лет (2 смена)                                                   |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной; 54,05                           | 255                       | 1,89                    | 6,03  | 12,64  | 112,70                                            | 0,06          |   |            |      | 22,11                        | 62,60  | 17,91  | 0,65 |        |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                                          | 90                        | 8,57                    | 6,77  | 3,61   | 110,24                                            | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50  | 0,61 |        |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,11                                               | 155                       | 3,87                    | 4,17  | 41,03  | 217,13                                            | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                        | 82,50  | 27,35  | 0,60 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                          | 200                       |                         |       | 9,40   | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания;<br>420,05 | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 24,75  | 117,00                                            | 0,15          |   |            | 0,68 | 9,00                         | 29,25  | 6,30   | 1,13 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,13                    | 45                        | 3,60                    | 0,45  | 20,70  | 99,00                                             | 0,18          |   |            | 0,77 | 13,05                        | 58,50  | 18,90  | 1,35 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                 | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27  | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                                                          |                           | 21,97                   | 18,31 | 129,40 | 769,37                                            | 0,78          |   |            | 1,72 | 109,13                       | 382,14 | 115,86 | 6,76 |        |
| Полдник СВО 12-18 лет (2 смена)                                                |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Макаронные изделия с<br>тертым сыром ; 211,48                                  | 150                       | 8,32                    | 7,81  | 33,21  | 237,09                                            | 0,08          |   |            |      | 112,21                       | 102,69 | 13,13  | 0,85 |        |
| Сок фруктовый; 86,02                                                           | 200                       | 1,00                    | 0,20  | 20,20  | 92,00                                             | 0,02          |   |            | 0,20 | 14,00                        | 14,00  | 8,00   | 2,80 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1       | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20   | 0,75 |        |
| Итого                                                                          |                           | 11,72                   | 8,31  | 69,91  | 407,09                                            | 0,20          |   |            | 0,20 | 132,21                       | 136,19 | 25,33  | 4,40 | 171,36 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса<br>порци<br>и, (гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге<br>-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      | Цена  |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|--------|------|-------|
|                                                                          |                            | Б                       | Ж     | У      |                                                       | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |       |
| Завтрак (безмолочное ) 7-11 лет                                          |                            |                         |       |        |                                                       |               |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,88                        | 30                         | 7,96                    | 8,98  |        | 112,61                                                | 0,02          |   |            |      | 6,74                         | 81,60  | 7,86   | 0,59 |       |
| Макаронные изделия<br>отварные с<br>растительным маслом;<br>211,29       | 155                        | 5,78                    | 5,68  | 37,01  | 222,40                                                | 0,09          |   |            | 2,99 | 14,39                        | 45,78  | 8,66   | 0,87 |       |
| Чай с сахаром ; 283,01                                                   | 200                        |                         |       | 9,98   | 39,90                                                 |               |   |            |      | 0,30                         |        |        | 0,03 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1 | 30                         | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00                                                 | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20   | 0,75 |       |
| Итого                                                                    |                            | 16,14                   | 14,96 | 63,49  | 452,91                                                | 0,21          |   |            | 2,99 | 27,43                        | 146,88 | 20,72  | 2,24 | 71,09 |
| Обед (безмолочное) 7-11 лет                                              |                            |                         |       |        |                                                       |               |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Рассольник с<br>перловой крупой (без<br>сметаны); 54,54                  | 200                        | 1,41                    | 4,22  | 9,97   | 83,68                                                 | 0,04          |   |            |      | 14,16                        | 47,64  | 13,97  | 0,51 |       |
| Рыба отварная ; 589,01                                                   | 70                         | 13,69                   | 0,77  |        | 61,99                                                 | 0,09          |   |            |      | 37,02                        |        | 47,51  | 0,71 |       |
| Рис отварной с<br>растительным маслом<br>; 58,24                         | 155                        | 3,83                    | 5,54  | 39,96  | 224,77                                                | 0,04          |   |            | 2,42 | 10,21                        | 81,10  | 27,35  | 0,59 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                    | 200                        |                         |       | 9,40   | 38,50                                                 | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1 | 30                         | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00                                                 | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20   | 0,75 |       |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>1,2                 | 30                         | 2,40                    | 0,30  | 13,80  | 66,00                                                 | 0,12          |   |            |      | 8,70                         | 39,00  | 12,60  | 0,90 |       |
| Яблоко ; 38,85                                                           | 110                        | 0,44                    | 0,44  | 17,27  | 74,80                                                 | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |       |
| Итого                                                                    |                            | 24,17                   | 11,57 | 106,90 | 627,74                                                | 0,67          |   |            | 2,42 | 93,69                        | 199,34 | 115,53 | 5,88 | 79,73 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      | Цена  |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|--------|------|-------|
|                                                                          |                           | Б                       | Ж     | У     |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |       |
| Завтрак (безмолочное) 12-18 лет                                          |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,37                        | 40                        | 10,71                   | 12,08 |       | 151,52                                            | 0,03          |   |            |      | 8,43                         | 109,80 | 10,54  | 0,78 |       |
| Макаронные изделия<br>отварные с<br>растительным маслом;<br>211,29       | 155                       | 5,78                    | 5,68  | 37,01 | 222,40                                            | 0,09          |   |            | 2,99 | 14,39                        | 45,78  | 8,66   | 0,87 |       |
| Чай с сахаром; 283                                                       | 200                       |                         |       | 9,98  | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |        | 0,03 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1 | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50 | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20   | 0,75 |       |
| Яблоко ; 38,85                                                           | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |       |
| Итого                                                                    |                           | 19,33                   | 18,50 | 80,76 | 566,62                                            | 0,25          |   |            | 2,99 | 46,72                        | 187,18 | 33,30  | 4,85 | 83,02 |
| Обед (безмолочное) 12-18 лет                                             |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Рассольник с<br>перловой крупой (без<br>сметаны); 54,07                  | 250                       | 1,76                    | 5,28  | 12,46 | 104,60                                            | 0,05          |   |            |      | 17,71                        | 59,55  | 17,46  | 0,64 |       |
| Рыба отварная ; 589,01                                                   | 70                        | 13,69                   | 0,77  |       | 61,99                                             | 0,09          |   |            |      | 37,02                        |        | 47,51  | 0,71 |       |
| Рис отварной с<br>растительным маслом<br>; 58,24                         | 155                       | 3,83                    | 5,54  | 39,96 | 224,77                                            | 0,04          |   |            | 2,42 | 10,21                        | 81,10  | 27,35  | 0,59 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                    | 200                       |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1 | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50 | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20   | 0,75 |       |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>1,2                 | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 13,80 | 66,00                                             | 0,12          |   |            |      | 8,70                         | 39,00  | 12,60  | 0,90 |       |
| Итого                                                                    |                           | 24,08                   | 12,19 | 92,12 | 573,86                                            | 0,65          |   |            | 2,42 | 79,64                        | 199,15 | 109,12 | 3,59 | 95,02 |

Начальник ОДЦП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

  
И.П. Круглий



Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порци<br>и, (гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге<br>-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена  |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                                                |                            | Б                       | Ж     | У     |                                                       | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Завтрак (безглютен) 7-11 лет                                                   |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,88                              | 30                         | 7,96                    | 8,98  |       | 112,61                                                | 0,02          |   |            |      | 6,74                         | 81,60  | 7,86  | 0,59 |       |
| Макаронные изделия<br>отварные с<br>растительным маслом<br>(безглютен); 211,34 | 123                        | 2,73                    | 3,75  | 33,05 | 177,75                                                |               |   |            |      | 3,68                         |        | 0,22  | 0,03 |       |
| Чай с сахаром; 283                                                             | 200                        |                         |       | 9,98  | 39,90                                                 |               |   |            |      | 0,30                         |        |       | 0,03 |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси; 667,17                                           | 25                         | 0,05                    | 1,19  | 12,73 | 61,85                                                 |               |   |            | 0,48 | 1,53                         | 0,02   | 0,14  | 0,02 |       |
| Итого                                                                          |                            | 10,74                   | 13,92 | 55,76 | 392,11                                                | 0,02          |   |            | 0,48 | 12,25                        | 81,62  | 8,22  | 0,67 | 71,09 |
| Обед (безглютен) 7-11 лет                                                      |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной ; 54,04                          | 205                        | 1,54                    | 4,97  | 10,15 | 91,79                                                 | 0,04          |   |            |      | 18,56                        | 50,69  | 14,42 | 0,52 |       |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                                          | 90                         | 8,57                    | 6,77  | 3,61  | 110,24                                                | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50 | 0,61 |       |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,11                                               | 155                        | 3,87                    | 4,17  | 41,03 | 217,13                                                | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                        | 82,50  | 27,35 | 0,60 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                          | 200                        |                         |       | 9,40  | 38,50                                                 | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси; 667,17                                           | 25                         | 0,05                    | 1,19  | 12,73 | 61,85                                                 |               |   |            | 0,48 | 1,53                         | 0,02   | 0,14  | 0,02 |       |
| Итого                                                                          |                            | 14,03                   | 17,10 | 76,92 | 519,51                                                | 0,40          |   |            | 0,75 | 67,46                        | 270,40 | 77,41 | 1,75 | 79,73 |

Начальник ОДДП



Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                               | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена  |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                                                 |                           | Б                       | Ж     | У     |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Завтрак (безглютеновый) 12-18 лет                                               |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,37                               | 40                        | 10,71                   | 12,08 |       | 151,52                                            | 0,03          |   |            |      | 8,43                         | 109,80 | 10,54 | 0,78 |       |
| Макаронные изделия<br>отварные с<br>растительным маслом<br>(безглютен) ; 211,35 | 134                       | 2,96                    | 4,82  | 35,81 | 199,31                                            |               |   |            | 1,76 | 4,05                         | 0,08   | 0,24  | 0,03 |       |
| Чай с сахаром; 283                                                              | 200                       |                         |       | 9,98  | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |       | 0,03 |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                           | 30                        | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                             |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |       |
| Итого                                                                           |                           | 13,75                   | 18,31 | 61,21 | 465,45                                            | 0,03          |   |            | 2,33 | 14,71                        | 109,91 | 10,99 | 0,86 | 83,02 |
| Обед (безглютеновый) 12-18 лет                                                  |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной; 54,05                            | 255                       | 1,89                    | 6,03  | 12,64 | 112,70                                            | 0,06          |   |            |      | 22,11                        | 62,60  | 17,91 | 0,65 |       |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                                           | 90                        | 8,57                    | 6,77  | 3,61  | 110,24                                            | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50 | 0,61 |       |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,11                                                | 155                       | 3,87                    | 4,17  | 41,03 | 217,13                                            | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                        | 82,50  | 27,35 | 0,60 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                           | 200                       |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                           | 30                        | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                             |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |       |
| Итого                                                                           |                           | 14,41                   | 18,38 | 82,10 | 553,29                                            | 0,42          |   |            | 0,84 | 71,41                        | 282,32 | 80,97 | 1,88 | 95,02 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.





СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена  |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                                                |                           | Б                       | Ж     | У     |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Завтрак (строгое 7-11)                                                         |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,88                              | 30                        | 7,96                    | 8,98  |       | 112,61                                            | 0,02          |   |            |      | 6,74                         | 81,60  | 7,86  | 0,59 |       |
| Макаронные изделия<br>отварные с<br>растительным маслом<br>(безглютен); 211,34 | 123                       | 2,73                    | 3,75  | 33,05 | 177,75                                            |               |   |            |      | 3,68                         |        | 0,22  | 0,03 |       |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                           | 200                       |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси; 667,17                                           | 25                        | 0,05                    | 1,19  | 12,73 | 61,85                                             |               |   |            | 0,48 | 1,53                         | 0,02   | 0,14  | 0,02 |       |
| Итого                                                                          |                           | 10,74                   | 13,92 | 45,78 | 352,21                                            | 0,02          |   |            | 0,48 | 11,95                        | 81,62  | 8,22  | 0,64 | 71,09 |
| Обед (строгое 7-11 лет)                                                        |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Рассольник с<br>перловой крупой (без<br>сметаны); 54,54                        | 200                       | 1,41                    | 4,22  | 9,97  | 83,68                                             | 0,04          |   |            |      | 14,16                        | 47,64  | 13,97 | 0,51 |       |
| Мясо птицы (филе<br>индейки),<br>припущенное с<br>овощами ; 233,43             | 60                        | 7,83                    | 9,80  | 0,17  | 120,27                                            | 0,02          |   |            |      | 7,31                         | 81,36  | 8,48  | 0,59 |       |
| Рис отварной с<br>растительным маслом<br>; 58,24                               | 155                       | 3,83                    | 5,54  | 39,96 | 224,77                                            | 0,04          |   |            | 2,42 | 10,21                        | 81,10  | 27,35 | 0,59 |       |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                           | 200                       |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси; 667,17                                           | 25                        | 0,05                    | 1,19  | 12,73 | 61,85                                             |               |   |            | 0,48 | 1,53                         | 0,02   | 0,14  | 0,02 |       |
| Яблоко ; 38,85                                                                 | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |       |
| Итого                                                                          |                           | 13,56                   | 21,19 | 80,10 | 565,37                                            | 0,13          |   |            | 2,90 | 50,81                        | 222,22 | 59,84 | 4,13 | 79,73 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                      | Масса порции,<br>(гр.) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена  |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|---|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                                        |                        | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Завтрак (строгое) 12-18 лет                                            |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |       |
| Мясо птицы отварное (филе индейки) ; 108,37                            | 40                     | 10,71                | 12,08 |       | 151,52                         | 0,03          |   |         |      | 8,43                      | 109,80 | 10,54 | 0,78 |       |
| Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен) ; 211,35 | 134                    | 2,96                 | 4,82  | 35,81 | 199,31                         |               |   |         | 1,76 | 4,05                      | 0,08   | 0,24  | 0,03 |       |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                   | 200                    |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |       |
| Хлеб из безбелковой смеси ; 667,18                                     | 30                     | 0,08                 | 1,41  | 15,42 | 74,72                          |               |   |         | 0,57 | 1,93                      | 0,03   | 0,21  | 0,02 |       |
| Итого                                                                  |                        | 13,75                | 18,31 | 51,23 | 425,55                         | 0,03          |   |         | 2,33 | 14,41                     | 109,91 | 10,99 | 0,83 | 81,36 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

  
И.П. Круглий



Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                         | Масса порции,<br>(гр.) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена  |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|---|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|-------|
|                                                           |                        | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |       |
| Обед строгое (родительская плата) 12-18 лет               |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |       |
| Рассольник с перловой крупой (без сметаны); 54,07         | 250                    | 1,76                 | 5,28  | 12,46 | 104,60                         | 0,05          |   |         |      | 17,71                     | 59,55  | 17,46 | 0,64 |       |
| Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами ; 233,58 | 70                     | 0,04                 | 1,10  | 0,20  | 10,91                          | 0,02          |   |         |      | 8,58                      | 94,78  | 9,88  | 0,69 |       |
| Рис отварной с растительным маслом ; 58,24                | 155                    | 3,83                 | 5,54  | 39,96 | 224,77                         | 0,04          |   |         | 2,42 | 10,21                     | 81,10  | 27,35 | 0,59 |       |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                      | 200                    |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |       |
| Хлеб из безбелковой смеси ; 667,18                        | 30                     | 0,08                 | 1,41  | 15,42 | 74,72                          |               |   |         | 0,57 | 1,93                      | 0,03   | 0,21  | 0,02 |       |
| Итого                                                     |                        | 5,71                 | 13,33 | 68,04 | 415,00                         | 0,11          |   |         | 2,99 | 38,43                     | 235,46 | 54,90 | 1,94 | 95,02 |

Начальник ОДЦП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порци<br>и, (гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге<br>-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена   |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|--------|
|                                                                                |                            | Б                       | Ж     | У     |                                                       | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ,инвалиды 7-11 лет ( строгое )                                      |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,88                              | 30                         | 7,96                    | 8,98  |       | 112,61                                                | 0,02          |   |            |      | 6,74                         | 81,60  | 7,86  | 0,59 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с<br>растительным маслом<br>(безглютен); 211,34 | 123                        | 2,73                    | 3,75  | 33,05 | 177,75                                                |               |   |            |      | 3,68                         |        | 0,22  | 0,03 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                           | 200                        |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                          | 30                         | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                                 |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |        |
| Итого                                                                          |                            | 10,77                   | 14,14 | 48,47 | 365,08                                                | 0,02          |   |            | 0,57 | 12,35                        | 81,63  | 8,29  | 0,64 |        |
| Обед ОВЗ,инвалиды 7-11 лет ( строгое)                                          |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой (без<br>сметаны); 54,54                        | 200                        | 1,41                    | 4,22  | 9,97  | 83,68                                                 | 0,04          |   |            |      | 14,16                        | 47,64  | 13,97 | 0,51 |        |
| Мясо птицы (филе<br>индейки),<br>припущенное с<br>овощами ; 233,43             | 60                         | 7,83                    | 9,80  | 0,17  | 120,27                                                | 0,02          |   |            |      | 7,31                         | 81,36  | 8,48  | 0,59 |        |
| Рис отварной с<br>растительным маслом<br>; 58,24                               | 155                        | 3,83                    | 5,54  | 39,96 | 224,77                                                | 0,04          |   |            | 2,42 | 10,21                        | 81,10  | 27,35 | 0,59 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                           | 200                        |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                          | 30                         | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                                 |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                 | 110                        | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                                 | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                          |                            | 13,59                   | 21,41 | 82,79 | 578,24                                                | 0,13          |   |            | 2,99 | 51,21                        | 222,23 | 59,91 | 4,13 | 164,43 |

Начальник ОДЦП

Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДПП ГО г.Уфа

И.П. Круглий



Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                               | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена   |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|--------|
|                                                                                 |                           | Б                       | Ж     | У     |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Ca                           | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ,инвалиды 12-18 лет ( строгое )                                      |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,37                               | 40                        | 10,71                   | 12,08 |       | 151,52                                            | 0,03          |   |            |      | 8,43                         | 109,80 | 10,54 | 0,78 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с<br>растительным маслом<br>(безглютен) ; 211,35 | 134                       | 2,96                    | 4,82  | 35,81 | 199,31                                            |               |   |            | 1,76 | 4,05                         | 0,08   | 0,24  | 0,03 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                            | 200                       |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                           | 30                        | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                             |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |        |
| Итого                                                                           |                           | 13,75                   | 18,31 | 51,23 | 425,55                                            | 0,03          |   |            | 2,33 | 14,41                        | 109,91 | 10,99 | 0,83 |        |
| обед ОВЗ,инвалиды 12-18 лет ( строгое )                                         |                           |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой (без<br>сметаны); 54,07                         | 250                       | 1,76                    | 5,28  | 12,46 | 104,60                                            | 0,05          |   |            |      | 17,71                        | 59,55  | 17,46 | 0,64 |        |
| Мясо птицы (филе<br>индейки),<br>припущенное с<br>овощами ; 233,58              | 70                        | 0,04                    | 1,10  | 0,20  | 10,91                                             | 0,02          |   |            |      | 8,58                         | 94,78  | 9,88  | 0,69 |        |
| Рис отварной с<br>растительным маслом<br>; 58,24                                | 155                       | 3,83                    | 5,54  | 39,96 | 224,77                                            | 0,04          |   |            | 2,42 | 10,21                        | 81,10  | 27,35 | 0,59 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                            | 200                       |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                           | 30                        | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                             |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                  | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                           |                           | 6,15                    | 13,77 | 85,31 | 489,80                                            | 0,14          |   |            | 2,99 | 56,03                        | 247,56 | 64,80 | 4,36 | 191,24 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"

Ш.Х. Хабибрахманов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий



Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                             | Масса<br>порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      | Цена   |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|--------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                                               |                           | Б                       | Ж     | У      |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Завтрак 7-11 лет (безмолочное ОВЗ, инвалиды)                                  |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,88                             | 30                        | 7,96                    | 8,98  |        | 112,61                                            | 0,02          |   |            |      | 6,74                         | 81,60  | 7,86   | 0,59 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с<br>растительным маслом;<br>211,29            | 155                       | 5,78                    | 5,68  | 37,01  | 222,40                                            | 0,09          |   |            | 2,99 | 14,39                        | 45,78  | 8,66   | 0,87 |        |
| Чай с сахаром; 283                                                            | 200                       |                         |       | 9,98   | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |        | 0,03 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>1,27 | 35                        | 2,80                    | 0,35  | 19,25  | 91,00                                             | 0,12          |   |            |      | 7,00                         | 22,75  | 4,90   | 0,88 |        |
| Итого                                                                         |                           | 16,54                   | 15,01 | 66,24  | 465,91                                            | 0,23          |   |            | 2,99 | 28,43                        | 150,13 | 21,42  | 2,37 |        |
| Обед 7-11 лет (безмолочное ОВЗ, инвалиды)                                     |                           |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой (без<br>сметаны); 54,54                       | 200                       | 1,41                    | 4,22  | 9,97   | 83,68                                             | 0,04          |   |            |      | 14,16                        | 47,64  | 13,97  | 0,51 |        |
| Рыба отварная ; 589,01                                                        | 70                        | 13,69                   | 0,77  |        | 61,99                                             | 0,09          |   |            |      | 37,02                        |        | 47,51  | 0,71 |        |
| Рис отварной с<br>растительным маслом<br>; 58,24                              | 155                       | 3,83                    | 5,54  | 39,96  | 224,77                                            | 0,04          |   |            | 2,42 | 10,21                        | 81,10  | 27,35  | 0,59 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                         | 200                       |                         |       | 9,40   | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания; 1,1      | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 16,50  | 78,00                                             | 0,10          |   |            |      | 6,00                         | 19,50  | 4,20   | 0,75 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>1,2                      | 30                        | 2,40                    | 0,30  | 13,80  | 66,00                                             | 0,12          |   |            |      | 8,70                         | 39,00  | 12,60  | 0,90 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                | 110                       | 0,44                    | 0,44  | 17,27  | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                                                         |                           | 24,17                   | 11,57 | 106,90 | 627,74                                            | 0,67          |   |            | 2,42 | 93,69                        | 199,34 | 115,53 | 5,88 | 164,43 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"

Ш.Х. Хабибрахманов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                               | Масса порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена   |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|--------|
|                                                                                 |                        | Б                       | Ж     | У     |                                      | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ,инвалиды 12-18 лет ( безглютеновое )                                |                        |                         |       |       |                                      |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,37                               | 40                     | 10,71                   | 12,08 |       | 151,52                               | 0,03          |   |            |      | 8,43                         | 109,80 | 10,54 | 0,78 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с<br>растительным маслом<br>(безглютен) ; 211,35 | 134                    | 2,96                    | 4,82  | 35,81 | 199,31                               |               |   |            | 1,76 | 4,05                         | 0,08   | 0,24  | 0,03 |        |
| Чай с сахаром; 283                                                              | 200                    |                         |       | 9,98  | 39,90                                |               |   |            |      | 0,30                         |        |       | 0,03 |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                           | 30                     | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |        |
| Итого                                                                           |                        | 13,75                   | 18,31 | 61,21 | 465,45                               | 0,03          |   |            | 2,33 | 14,71                        | 109,91 | 10,99 | 0,86 |        |
| обед ОВЗ,инвалиды 12-18 лет ( безглютеновое )                                   |                        |                         |       |       |                                      |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной; 54,05                            | 255                    | 1,89                    | 6,03  | 12,64 | 112,70                               | 0,06          |   |            |      | 22,11                        | 62,60  | 17,91 | 0,65 |        |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                                           | 90                     | 8,57                    | 6,77  | 3,61  | 110,24                               | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50 | 0,61 |        |
| Рис отварной с маслом<br>; 58,11                                                | 155                    | 3,87                    | 4,17  | 41,03 | 217,13                               | 0,04          |   |            | 0,27 | 11,41                        | 82,50  | 27,35 | 0,60 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                           | 200                    |                         |       | 9,40  | 38,50                                | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси; 667,17                                            | 25                     | 0,05                    | 1,19  | 12,73 | 61,85                                |               |   |            | 0,48 | 1,53                         | 0,02   | 0,14  | 0,02 |        |
| Итого                                                                           |                        | 14,38                   | 18,16 | 79,41 | 540,42                               | 0,42          |   |            | 0,75 | 71,01                        | 282,31 | 80,90 | 1,88 | 191,24 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                               | Масса<br>порци<br>и, (гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге<br>-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена   |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|--------|
|                                                                                 |                            | Б                       | Ж     | У     |                                                       | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Завтрак СВО 12-18 (строгое)                                                     |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Мясо птицы отварное<br>(филе индейки) ;<br>108,37                               | 40                         | 10,71                   | 12,08 |       | 151,52                                                | 0,03          |   |            |      | 8,43                         | 109,80 | 10,54 | 0,78 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с<br>растительным маслом<br>(безглютен) ; 211,35 | 134                        | 2,96                    | 4,82  | 35,81 | 199,31                                                |               |   |            | 1,76 | 4,05                         | 0,08   | 0,24  | 0,03 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                            | 200                        |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                           | 30                         | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                                 |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |        |
| Итого                                                                           |                            | 13,75                   | 18,31 | 51,23 | 425,55                                                | 0,03          |   |            | 2,33 | 14,41                        | 109,91 | 10,99 | 0,83 |        |
| Обед СВО 12-18 (строгое)                                                        |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой (без<br>сметаны); 54,07                         | 250                        | 1,76                    | 5,28  | 12,46 | 104,60                                                | 0,05          |   |            |      | 17,71                        | 59,55  | 17,46 | 0,64 |        |
| Мясо птицы (филе<br>индейки),<br>припущенное с<br>овощами ; 233,58              | 70                         | 0,04                    | 1,10  | 0,20  | 10,91                                                 | 0,02          |   |            |      | 8,58                         | 94,78  | 9,88  | 0,69 |        |
| Рис отварной с<br>растительным маслом<br>; 58,24                                | 155                        | 3,83                    | 5,54  | 39,96 | 224,77                                                | 0,04          |   |            | 2,42 | 10,21                        | 81,10  | 27,35 | 0,59 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                                            | 200                        |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,18                                           | 30                         | 0,08                    | 1,41  | 15,42 | 74,72                                                 |               |   |            | 0,57 | 1,93                         | 0,03   | 0,21  | 0,02 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                  | 110                        | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                                 | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                           |                            | 6,15                    | 13,77 | 85,31 | 489,80                                                | 0,14          |   |            | 2,99 | 56,03                        | 247,56 | 64,80 | 4,36 | 171,36 |

Начальник ОДДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                            | Масса порции,<br>(гр.) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена   |
|--------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|---|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|--------|
|                                                              |                        | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Завтрак (фенилкетонурия) 7-11 лет                            |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |        |
| Макароны безбелковые (ракушки) с растительным маслом; 211,91 | 155                    | 0,44                 | 5,20  | 15,60 | 110,95                         |               |   |         |      | 4,42                      | 0,10   | 0,26  | 0,03 |        |
| Чай с сахаром; 283                                           | 200                    |                      |       | 9,98  | 39,90                          |               |   |         |      | 0,30                      |        |       | 0,03 |        |
| Хлеб из безбелковой смеси ; 667,31                           | 35                     | 0,06                 | 1,71  | 17,37 | 85,18                          |               |   |         |      | 1,94                      | 0,03   | 0,21  | 0,03 |        |
| Яблоко ; 38,85                                               | 110                    | 0,44                 | 0,44  | 17,27 | 74,80                          | 0,03          |   |         |      | 17,60                     | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                        |                        | 0,94                 | 7,35  | 60,22 | 310,83                         | 0,03          |   |         |      | 24,26                     | 12,23  | 10,37 | 2,51 |        |
| Обед (фенилкетонурия) 7-11 лет                               |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |        |
| Салат "Степной" ; 495                                        | 60                     | 0,95                 | 5,15  | 5,37  | 71,86                          | 0,04          |   |         |      | 13,90                     | 30,51  | 13,77 | 0,46 |        |
| Суп-пюре картофельный вегетарианский ; 666,1                 | 250                    | 1,79                 | 10,30 | 13,48 | 154,30                         | 0,10          |   |         | 4,59 | 15,10                     | 57,30  | 27,50 | 0,84 |        |
| Каша из крупки безбелковая с растительным маслом ; 666,55    | 175                    | 0,10                 | 5,20  | 17,00 | 115,15                         |               |   |         |      | 0,02                      | 0,10   |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой смеси ; 667,31                           | 35                     | 0,06                 | 1,71  | 17,37 | 85,18                          |               |   |         |      | 1,94                      | 0,03   | 0,21  | 0,03 |        |
| Чай витаминизированный ; 282,15                              | 200                    |                      |       | 9,40  | 38,50                          | 0,25          |   |         |      |                           |        |       |      |        |
| Сок фруктовый; 86,02                                         | 200                    | 1,00                 | 0,20  | 20,20 | 92,00                          | 0,02          |   |         | 0,20 | 14,00                     | 14,00  | 8,00  | 2,80 |        |
| Итого                                                        |                        | 3,90                 | 22,56 | 82,82 | 556,99                         | 0,41          |   |         | 4,79 | 44,96                     | 101,94 | 49,48 | 4,13 | 164,43 |

Начальник ОДЦП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                            | Масса порции,<br>(гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена   |
|--------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|-------|---------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|--------|
|                                                              |                        | Б                       | Ж     | У     |                                                   | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Завтрак (фенилкетонурия) 12-18 лет                           |                        |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Макароны безбелковые (ракушки) с растительным маслом; 211,91 | 155                    | 0,44                    | 5,20  | 15,60 | 110,95                                            |               |   |            |      | 4,42                         | 0,10   | 0,26  | 0,03 |        |
| Котлеты морковные; 692,02                                    | 110                    | 2,26                    | 4,74  | 6,68  | 79,65                                             | 0,06          |   |            | 1,91 | 46,99                        | 72,23  | 35,08 | 0,73 |        |
| Чай с сахаром; 283                                           | 200                    |                         |       | 9,98  | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |       | 0,03 |        |
| Хлеб из безбелковой смеси ; 667,15                           | 50                     | 0,11                    | 2,39  | 25,29 | 123,22                                            |               |   |            | 0,98 | 2,98                         | 0,04   | 0,27  | 0,04 |        |
| Яблоко ; 38,85                                               | 110                    | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                        |                        | 3,25                    | 12,77 | 74,82 | 428,52                                            | 0,09          |   |            | 2,89 | 72,29                        | 84,47  | 45,51 | 3,25 |        |
| Обед (фенилкетонурия) 12-18 лет                              |                        |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Салат "Степной"; 480,04                                      | 100                    | 1,58                    | 5,25  | 8,95  | 89,79                                             | 0,07          |   |            |      | 22,91                        | 50,77  | 22,92 | 0,76 |        |
| Суп-пюре картофельный вегетарианский ; 666,1                 | 250                    | 1,79                    | 10,30 | 13,48 | 154,30                                            | 0,10          |   |            | 4,59 | 15,10                        | 57,30  | 27,50 | 0,84 |        |
| Каша из крупки безбелковая с растительным маслом ; 666,55    | 175                    | 0,10                    | 5,20  | 17,00 | 115,15                                            |               |   |            |      | 0,02                         | 0,10   |       |      |        |
| Чай витаминизированный ; 282,15                              | 200                    |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой смеси ; 667,15                           | 50                     | 0,11                    | 2,39  | 25,29 | 123,22                                            |               |   |            | 0,98 | 2,98                         | 0,04   | 0,27  | 0,04 |        |
| Сок фруктовый; 86,02                                         | 200                    | 1,00                    | 0,20  | 20,20 | 92,00                                             | 0,02          |   |            | 0,20 | 14,00                        | 14,00  | 8,00  | 2,80 |        |
| Итого                                                        |                        | 4,58                    | 23,34 | 94,32 | 612,96                                            | 0,44          |   |            | 5,77 | 55,01                        | 122,21 | 58,69 | 4,44 | 191,24 |

Начальник ОДЦП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"

Ш.Х. Хабибрахманов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

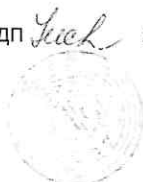
И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                        | Масса<br>порци<br>и, (гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге<br>-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена   |
|----------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|--------|
|                                                          |                            | Б                       | Ж     | У     |                                                       | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Завтрак (Сахарный диабет) 7-11 лет                       |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Биточки мясные с<br>томатным соусом;<br>445,12           | 90                         | 10,78                   | 10,75 | 12,12 | 188,95                                                |               |   |            |      | 5,76                         | 5,39   | 2,88  | 0,15 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,05      | 155                        | 6,34                    | 4,52  | 37,08 | 214,49                                                | 0,09          |   |            |      | 15,59                        | 47,18  | 8,66  | 0,88 |        |
| Сыр (порциями) ;<br>27,01                                | 10                         | 2,63                    | 2,66  |       | 35,00                                                 |               |   |            |      | 100,00                       | 60,00  | 5,50  | 0,07 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                     | 200                        |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>1,2 | 30                         | 2,40                    | 0,30  | 13,80 | 66,00                                                 | 0,12          |   |            |      | 8,70                         | 39,00  | 12,60 | 0,90 |        |
| Итого                                                    |                            | 22,15                   | 18,23 | 63,00 | 504,44                                                | 0,21          |   |            |      | 130,05                       | 151,57 | 29,64 | 2,00 |        |
| Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет                          |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной ; 54,04    | 205                        | 1,54                    | 4,97  | 10,15 | 91,79                                                 | 0,04          |   |            |      | 18,56                        | 50,69  | 14,42 | 0,52 |        |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                    | 90                         | 8,57                    | 6,77  | 3,61  | 110,24                                                | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50 | 0,61 |        |
| Каша кукурузная<br>вязкая с маслом;<br>548,02            | 155                        | 3,59                    | 4,14  | 30,45 | 173,43                                                | 0,06          |   |            | 0,35 | 12,70                        | 48,15  | 13,02 | 1,19 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                     | 200                        |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>1,2 | 30                         | 2,40                    | 0,30  | 13,80 | 66,00                                                 | 0,12          |   |            |      | 8,70                         | 39,00  | 12,60 | 0,90 |        |
| Яблоко ; 38,85                                           | 110                        | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                                 | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                    |                            | 16,54                   | 16,62 | 75,28 | 516,26                                                | 0,32          |   |            | 0,35 | 93,52                        | 287,13 | 85,44 | 5,64 | 164,43 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Башкирский лицей № 136  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                 | Масса порции,<br>(гр.) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | Цена   |
|---------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|---|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|--------|
|                                                   |                        | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Завтрак (Сахарный диабет) 12-18 лет               |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |        |
| Котлеты, биточки мясные с томатным соусом; 445,64 | 60/40                  | 10,84                | 11,35 | 12,35 | 195,58                         | 0,01          |   |         |      | 7,45                      | 6,41   | 3,69  | 0,18 |        |
| Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,02     | 185                    | 6,97                 | 4,44  | 44,48 | 245,99                         | 0,11          |   |         |      | 18,32                     | 56,31  | 10,39 | 1,06 |        |
| Сыр (порциями) ; 27,01                            | 10                     | 2,63                 | 2,66  |       | 35,00                          |               |   |         |      | 100,00                    | 60,00  | 5,50  | 0,07 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                              | 200                    |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |        |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2   | 30                     | 2,40                 | 0,30  | 13,80 | 66,00                          | 0,12          |   |         |      | 8,70                      | 39,00  | 12,60 | 0,90 |        |
| Итого                                             |                        | 22,84                | 18,75 | 70,63 | 542,57                         | 0,24          |   |         |      | 134,47                    | 161,72 | 32,18 | 2,21 |        |
| Обед (Сахарный диабет) 12-18 лет                  |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |        |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной; 54,05    | 255                    | 1,89                 | 6,03  | 12,64 | 112,70                         | 0,06          |   |         |      | 22,11                     | 62,60  | 17,91 | 0,65 |        |
| Мясо птицы отварное (на суп); 108,02              | 25                     | 5,92                 | 5,08  | 0,29  | 70,12                          | 0,03          |   |         |      | 6,57                      | 51,56  | 6,36  | 0,44 |        |
| Рыба запеченная с овощами ; 591,18                | 90                     | 8,57                 | 6,77  | 3,61  | 110,24                         | 0,07          |   |         |      | 35,96                     | 137,19 | 35,50 | 0,61 |        |
| Каша кукурузная вязкая с маслом; 548,02           | 155                    | 3,59                 | 4,14  | 30,45 | 173,43                         | 0,06          |   |         | 0,35 | 12,70                     | 48,15  | 13,02 | 1,19 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                              | 200                    |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |       |      |        |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2   | 30                     | 2,40                 | 0,30  | 13,80 | 66,00                          | 0,12          |   |         |      | 8,70                      | 39,00  | 12,60 | 0,90 |        |
| Яблоко ; 38,85                                    | 110                    | 0,44                 | 0,44  | 17,27 | 74,80                          | 0,03          |   |         |      | 17,60                     | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                             |                        | 22,81                | 22,76 | 78,06 | 607,29                         | 0,37          |   |         | 0,35 | 103,64                    | 350,60 | 95,29 | 6,21 | 191,24 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"

Ш.Х. Хабибрахманов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции<br>и, (гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге<br>-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |            |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      | Цена   |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------------------|---------------|---|------------|------|------------------------------|--------|-------|------|--------|
|                                                            |                             | Б                       | Ж     | У     |                                                       | В1            | С | А<br>(мкг) | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |        |
| Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет (2 смена)                  |                             |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Рассольник с<br>перловой крупой и<br>сметаной ; 54,04      | 205                         | 1,54                    | 4,97  | 10,15 | 91,79                                                 | 0,04          |   |            |      | 18,56                        | 50,69  | 14,42 | 0,52 |        |
| Рыба запеченная с<br>овощами ; 591,18                      | 90                          | 8,57                    | 6,77  | 3,61  | 110,24                                                | 0,07          |   |            |      | 35,96                        | 137,19 | 35,50 | 0,61 |        |
| Каша кукурузная<br>вязкая с маслом;<br>548,02              | 155                         | 3,59                    | 4,14  | 30,45 | 173,43                                                | 0,06          |   |            | 0,35 | 12,70                        | 48,15  | 13,02 | 1,19 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                                       | 200                         |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>1,2   | 30                          | 2,40                    | 0,30  | 13,80 | 66,00                                                 | 0,12          |   |            |      | 8,70                         | 39,00  | 12,60 | 0,90 |        |
| Яблоко ; 38,85                                             | 110                         | 0,44                    | 0,44  | 17,27 | 74,80                                                 | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                      |                             | 16,54                   | 16,62 | 75,28 | 516,26                                                | 0,32          |   |            | 0,35 | 93,52                        | 287,13 | 85,44 | 5,64 |        |
| Полдник (Сахарный диабет) 7-11 лет (2 смена)               |                             |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Мясо птицы,<br>припущенное в<br>томатном соусе ;<br>233,54 | 70                          | 9,19                    | 11,62 | 2,10  | 149,40                                                | 0,05          |   |            |      | 12,04                        | 80,83  | 12,07 | 0,76 |        |
| Каша гречневая вязкая<br>с маслом ; 302                    | 155                         | 4,77                    | 4,86  | 21,48 | 148,55                                                | 0,16          |   |            |      | 11,64                        | 113,25 | 75,18 | 2,55 |        |
| Компот из смеси<br>сухофруктов (б/сах) ;<br>293,05         | 200                         | 0,44                    | 0,09  | 12,96 | 48,80                                                 |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>1,2   | 30                          | 2,40                    | 0,30  | 13,80 | 66,00                                                 | 0,12          |   |            |      | 8,70                         | 39,00  | 12,60 | 0,90 |        |
| Итого                                                      |                             | 16,80                   | 16,87 | 50,34 | 412,75                                                | 0,33          |   |            |      | 32,38                        | 233,08 | 99,85 | 4,21 | 164,43 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Башкирский лицей № 136  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

21 апреля 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                | Масса порции,<br>(гр.) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена   |
|--------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|---|---------|------|---------------------------|--------|--------|------|--------|
|                                                  |                        | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С | А (мкг) | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |        |
| Обед (Сахарный диабет) 12-18 лет (2 смена)       |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |        |      |        |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной; 54,05   | 255                    | 1,89                 | 6,03  | 12,64 | 112,70                         | 0,06          |   |         |      | 22,11                     | 62,60  | 17,91  | 0,65 |        |
| Мясо птицы отварное (на суп); 108,02             | 25                     | 5,92                 | 5,08  | 0,29  | 70,12                          | 0,03          |   |         |      | 6,57                      | 51,56  | 6,36   | 0,44 |        |
| Рыба запеченная с овощами ; 591,18               | 90                     | 8,57                 | 6,77  | 3,61  | 110,24                         | 0,07          |   |         |      | 35,96                     | 137,19 | 35,50  | 0,61 |        |
| Каша кукурузная вязкая с маслом; 548,02          | 155                    | 3,59                 | 4,14  | 30,45 | 173,43                         | 0,06          |   |         | 0,35 | 12,70                     | 48,15  | 13,02  | 1,19 |        |
| Чай (б/сах) ; 282,08                             | 200                    |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |        |      |        |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2  | 30                     | 2,40                 | 0,30  | 13,80 | 66,00                          | 0,12          |   |         |      | 8,70                      | 39,00  | 12,60  | 0,90 |        |
| Яблоко ; 38,85                                   | 110                    | 0,44                 | 0,44  | 17,27 | 74,80                          | 0,03          |   |         |      | 17,60                     | 12,10  | 9,90   | 2,42 |        |
| Итого                                            |                        | 22,81                | 22,76 | 78,06 | 607,29                         | 0,37          |   |         | 0,35 | 103,64                    | 350,60 | 95,29  | 6,21 | 191,24 |
| Полдник (Сахарный диабет) 12-18 лет (2 смена)    |                        |                      |       |       |                                |               |   |         |      |                           |        |        |      |        |
| Мясо птицы, припущенное в томатном соусе; 233,22 | 90                     | 11,92                | 15,55 | 2,76  | 198,18                         | 0,07          |   |         |      | 14,52                     | 104,81 | 15,57  | 0,98 |        |
| Каша гречневая вязкая с маслом; 175,39           | 165                    | 5,08                 | 4,95  | 22,91 | 156,25                         | 0,17          |   |         |      | 11,04                     | 120,70 | 80,11  | 2,70 |        |
| Компот из смеси сухофруктов (б/сах) ; 293,05     | 200                    | 0,44                 | 0,09  | 12,96 | 48,80                          |               |   |         |      |                           |        |        |      |        |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2  | 30                     | 2,40                 | 0,30  | 13,80 | 66,00                          | 0,12          |   |         |      | 8,70                      | 39,00  | 12,60  | 0,90 |        |
| Итого                                            |                        | 19,84                | 20,89 | 52,43 | 469,23                         | 0,36          |   |         |      | 34,26                     | 264,51 | 108,28 | 4,58 | 191,24 |

Начальник ОДЦП

Исламова Н.А.