

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. ЕрмолаеваУТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДЛП ГО г.Уфа

И.П. Крутикий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

10 октября 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                               | Масса<br>порции<br>и. (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 ( горячее бесплатное питание 7-11 лет ), ММС, СВО                       |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Каша рисовая<br>молочная вязкая с<br>маслом; 181,99                             | 175                         | 5,11                    | 6,65  | 41,56 | 247,76                                            | 0,06          |   |            |      | 105,70                       | 130,47 | 30,13 | 0,50 |       |
| Чай<br>витамицизированный ;<br>282,16                                           | 200                         |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>420,02 | 40                          | 3,20                    | 0,40  | 22,00 | 104,00                                            | 0,14          |   |            | 0,60 | 8,00                         | 26,00  | 5,60  | 1,00 |       |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания ; 476,01                       | 100                         | 3,20                    | 3,20  | 9,10  | 78,00                                             | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00 | 0,10 |       |
| Итого                                                                           |                             | 11,51                   | 10,25 | 82,06 | 468,26                                            | 0,48          |   |            | 0,60 | 232,70                       | 156,47 | 49,73 | 1,60 | 71,09 |
| Обед ( горячее бесплатное питание 7-11 лет ), ММС, СВО                          |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со<br>сметаной; 56,88                           | 205                         | 1,61                    | 4,11  | 8,28  | 77,19                                             | 0,04          |   |            |      | 33,58                        | 41,79  | 19,27 | 0,90 |       |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 236                                           | 90                          | 12,54                   | 14,61 | 3,74  | 196,11                                            | 0,06          |   |            |      | 15,62                        | 98,16  | 14,09 | 0,93 |       |
| 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 |       |
| Чай с сахаром; 283                                                              | 200                         |                         |       | 9,98  | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |       | 0,03 |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>420,02 | 40                          | 3,20                    | 0,40  | 22,00 | 104,00                                            | 0,14          |   |            | 0,60 | 8,00                         | 26,00  | 5,60  | 1,00 |       |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный для<br>детского питания ;<br>421,11                     | 40                          | 3,20                    | 0,40  | 18,40 | 88,00                                             | 0,16          |   |            | 0,68 | 11,60                        | 52,00  | 16,80 | 1,20 |       |
| Итого                                                                           |                             | 26,89                   | 24,04 | 99,48 | 719,69                                            | 0,49          |   |            | 1,28 | 84,69                        | 265,13 | 64,42 | 4,94 | 79,73 |
| Полдник СВО 7-11 лет (2 смена)                                                  |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Вак-беляш ; 453,52                                                              | 75                          | 8,08                    | 8,50  | 21,21 | 193,35                                            | 0,09          |   |            |      | 23,41                        | 79,91  | 14,90 | 0,88 |       |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания ; 476,01                       | 100                         | 3,20                    | 3,20  | 9,10  | 78,00                                             | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00 | 0,10 |       |
| Итого                                                                           |                             | 11,28                   | 11,70 | 30,31 | 271,35                                            | 0,12          |   |            |      | 142,41                       | 79,91  | 28,90 | 0,98 | 71,09 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. Ермолаева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся

10 октября 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                               | Масса<br>порции<br>и (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                           | P      | Mg    | Fe   |        |
| Завтрак ОВЗ,инвалиды 7-11 лет ( 1 СМЕНА )                                       |                            |                         |       |       |                                                    |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Каша рисовая<br>молочная вязкая с<br>маслом; 181,99                             | 175                        | 5,11                    | 6,65  | 41,56 | 247,76                                             | 0,06          |   |            |      | 105,70                       | 130,47 | 30,13 | 0,50 |        |
| Чай<br>витаминизированный ;<br>282,16                                           | 200                        |                         |       | 9,40  | 38,50                                              | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>420,02 | 40                         | 3,20                    | 0,40  | 22,00 | 104,00                                             | 0,14          |   |            | 0,60 | 8,00                         | 26,00  | 5,60  | 1,00 |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания ; 476,01                       | 100                        | 3,20                    | 3,20  | 9,10  | 78,00                                              | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00 | 0,10 |        |
| Итого                                                                           |                            | 11,51                   | 10,25 | 82,06 | 468,26                                             | 0,48          |   |            | 0,60 | 232,70                       | 156,47 | 49,73 | 1,60 |        |
| Обед ОВЗ,инвалиды 7-11 лет ( 1 СМЕНА )                                          |                            |                         |       |       |                                                    |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со<br>сметаной; 56,88                           | 205                        | 1,61                    | 4,11  | 8,28  | 77,19                                              | 0,04          |   |            |      | 33,58                        | 41,79  | 19,27 | 0,90 |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 236                                           | 90                         | 12,54                   | 14,61 | 3,74  | 196,11                                             | 0,06          |   |            |      | 15,62                        | 98,16  | 14,09 | 0,93 |        |
| 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 |        |
| 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 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный для<br>детского питания ; 1,2                           | 30                         | 2,40                    | 0,30  | 13,80 | 66,00                                              | 0,12          |   |            |      | 8,70                         | 39,00  | 12,60 | 0,90 |        |
| Итого                                                                           |                            | 25,69                   | 23,89 | 92,13 | 684,69                                             | 0,43          |   |            |      | 80,79                        | 248,88 | 59,52 | 4,52 | 164,43 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. ЕрмолаеваУТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Крутикий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

10 октября 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса<br>порции<br>н. (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 )                                  |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |   |                              |        |       |      |        |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со<br>сметаной; 56,88                    | 205                         | 1,61                    | 4,11  | 8,28   | 77,19                                             | 0,04          |   |            |   | 33,58                        | 41,79  | 19,27 | 0,90 |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 236                                    | 90                          | 12,54                   | 14,61 | 3,74   | 196,11                                            | 0,06          |   |            |   | 15,62                        | 98,16  | 14,09 | 0,93 |        |
| 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 |        |
| 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 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный для<br>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                                                                    |                             | 25,73                   | 24,28 | 106,65 | 746,49                                            | 0,44          |   |            |   | 97,39                        | 257,73 | 68,72 | 6,81 |        |
| полдник ОВЗ, инвалиды 7-11 лет (2 СМЕНА)                                 |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |   |                              |        |       |      |        |
| Вак-беляш ; 453,52                                                       | 75                          | 8,08                    | 8,50  | 21,21  | 193,35                                            | 0,09          |   |            |   | 23,41                        | 79,91  | 14,90 | 0,88 |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания ; 476,01                | 100                         | 3,20                    | 3,20  | 9,10   | 78,00                                             | 0,03          |   |            |   | 119,00                       |        | 14,00 | 0,10 |        |
| Итого                                                                    |                             | 11,28                   | 11,70 | 30,31  | 271,35                                            | 0,12          |   |            |   | 142,41                       | 79,91  | 28,90 | 0,98 | 164,43 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.УфаИ.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. Ермолаева

И.П. Крутий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

10 октября 2025 г.

| Приним пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции<br>н, (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                                   |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Каша рисовая<br>молочная вязкая с<br>маслом ; 430,16                            | 185                         | 5,54                    | 6,91  | 38,96 | 241,60                                            | 0,07          |   |            |      | 114,66                       | 141,60 | 32,66 | 0,54 |       |
| Масло сливочное ; 401                                                           | 10                          | 0,08                    | 7,25  | 0,13  | 66,10                                             |               |   |            |      | 2,40                         | 3,00   |       | 0,02 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,16                                           | 200                         |                         |       | 9,40  | 38,50                                             | 0,25          |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>420,02 | 40                          | 3,20                    | 0,40  | 22,00 | 104,00                                            | 0,14          |   |            | 0,60 | 8,00                         | 26,00  | 5,60  | 1,00 |       |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания ; 476,01                       | 100                         | 3,20                    | 3,20  | 9,10  | 78,00                                             | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00 | 0,10 |       |
| Итого                                                                           |                             | 12,02                   | 17,76 | 79,59 | 528,20                                            | 0,49          |   |            | 0,60 | 244,06                       | 170,60 | 52,26 | 1,66 | 83,02 |
| Обед 12-18 лет (родительская плата,) , ММС                                      |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со<br>сметаной ; 56,12                          | 255                         | 1,98                    | 4,96  | 10,30 | 94,46                                             | 0,06          |   |            |      | 40,88                        | 51,47  | 23,97 | 1,12 |       |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 236                                           | 90                          | 12,54                   | 14,61 | 3,74  | 196,11                                            | 0,06          |   |            |      | 15,62                        | 98,16  | 14,09 | 0,93 |       |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,41                             | 165                         | 6,76                    | 4,58  | 39,55 | 226,59                                            | 0,10          |   |            |      | 16,62                        | 50,22  | 9,25  | 0,94 |       |
| 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 |       |
| 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                                                                           |                             | 26,08                   | 24,75 | 93,87 | 701,06                                            | 0,44          |   |            |      | 88,12                        | 258,35 | 64,11 | 4,67 | 95,02 |

Наталия ОДП  Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. Ермолаева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Крутиль

Школьное меню для организации питания обучающихся.

10 октября 2025 г.

| Присл. пищи,<br>наименование блюда                                              | Масса<br>порции<br>н, (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 )                                      |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Каша рисовая<br>молочная вязкая с<br>маслом ; 430,16                            | 185                         | 5,54                    | 6,91  | 38,96  | 241,60                                            | 0,07          |   |            |      | 114,66                       | 141,60 | 32,66 | 0,54 |        |
| Масло сливочное ; 401                                                           | 10                          | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 66,10                                             |               |   |            |      | 2,40                         | 3,00   |       | 0,02 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,16                                           | 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 |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания ; 476,01                       | 100                         | 3,20                    | 3,20  | 9,10   | 78,00                                             | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00 | 0,10 |        |
| Итого                                                                           |                             | 11,22                   | 17,66 | 74,09  | 502,20                                            | 0,45          |   |            |      | 242,06                       | 164,10 | 50,86 | 1,41 |        |
| Обед ОВЗ, инвалиды 12-18 лет (1 СМЕНА )                                         |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со<br>сметаной ; 56,12                          | 255                         | 1,98                    | 4,96  | 10,30  | 94,46                                             | 0,06          |   |            |      | 40,88                        | 51,47  | 23,97 | 1,12 |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 236                                           | 90                          | 12,54                   | 14,61 | 3,74   | 196,11                                            | 0,06          |   |            |      | 15,62                        | 98,16  | 14,09 | 0,93 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,41                             | 165                         | 6,76                    | 4,58  | 39,55  | 226,59                                            | 0,10          |   |            |      | 16,62                        | 50,22  | 9,25  | 0,94 |        |
| Чай с сахаром; 283                                                              | 200                         |                         |       | 9,98   | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |       | 0,03 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>420,02 | 40                          | 3,20                    | 0,40  | 22,00  | 104,00                                            | 0,14          |   |            | 0,60 | 8,00                         | 26,00  | 5,60  | 1,00 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,11                     | 40                          | 3,20                    | 0,40  | 18,40  | 88,00                                             | 0,16          |   |            | 0,68 | 11,60                        | 52,00  | 16,80 | 1,20 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                  | 110                         | 0,44                    | 0,44  | 17,27  | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                           |                             | 28,12                   | 25,39 | 121,24 | 823,86                                            | 0,55          |   |            | 1,28 | 110,62                       | 289,95 | 79,61 | 7,64 | 191,24 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. Ермолаева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

И.П. Крутий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

10 октября 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса<br>порции<br>н, (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 )                                 |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со<br>сметаной ; 56,12                   | 255                         | 1,98                    | 4,96  | 10,30  | 94,46                                             | 0,06          |   |            |      | 40,88                        | 51,47  | 23,97 | 1,12 |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 236                                    | 90                          | 12,54                   | 14,61 | 3,74   | 196,11                                            | 0,06          |   |            |      | 15,62                        | 98,16  | 14,09 | 0,93 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,41                      | 165                         | 6,76                    | 4,58  | 39,55  | 226,59                                            | 0,10          |   |            |      | 16,62                        | 50,22  | 9,25  | 0,94 |        |
| 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 |        |
| 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                                                                    |                             | 26,52                   | 25,19 | 111,14 | 775,86                                            | 0,47          |   |            |      | 105,72                       | 270,45 | 74,01 | 7,09 |        |
| полдник ОВЗ, инвалиды 12-18 лет ( 2 СМЕНА )                              |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания ; 476,01                | 100                         | 3,20                    | 3,20  | 9,10   | 78,00                                             | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00 | 0,10 |        |
| Вак-беляш ; 453,55                                                       | 100                         | 10,77                   | 11,33 | 28,28  | 257,73                                            | 0,12          |   |            |      | 31,25                        | 106,53 | 19,87 | 1,17 |        |
| 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                                                                    |                             | 14,97                   | 14,73 | 57,58  | 427,73                                            | 0,17          |   |            | 0,20 | 164,25                       | 120,53 | 41,87 | 4,07 | 191,24 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДДП ГО г.УфаИ.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. Ермолаева

И.П. Крутиль

Школьное меню для организации питания обучающихся.

10 октября 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                               | Масса<br>порции<br>н. (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                                                           |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Каша рисовая<br>молочная вязкая с<br>маслом ; 430,16                            | 185                         | 5,54                    | 6,91  | 38,96  | 241,60                                            | 0,07          |   |            |      | 114,66                       | 141,60 | 32,66 | 0,54 |        |
| Масло сливочное ; 401                                                           | 10                          | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 66,10                                             |               |   |            |      | 2,40                         | 3,00   |       | 0,02 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,16                                           | 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 |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания ; 476,01                       | 100                         | 3,20                    | 3,20  | 9,10   | 78,00                                             | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00 | 0,10 |        |
| Итого                                                                           |                             | 11,22                   | 17,66 | 74,09  | 502,20                                            | 0,45          |   |            |      | 242,06                       | 164,10 | 50,86 | 1,41 |        |
| Обед СВО 12-18 лет                                                              |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со<br>сметаной ; 56,12                          | 255                         | 1,98                    | 4,96  | 10,30  | 94,46                                             | 0,06          |   |            |      | 40,88                        | 51,47  | 23,97 | 1,12 |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 236                                           | 90                          | 12,54                   | 14,61 | 3,74   | 196,11                                            | 0,06          |   |            |      | 15,62                        | 98,16  | 14,09 | 0,93 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,41                             | 165                         | 6,76                    | 4,58  | 39,55  | 226,59                                            | 0,10          |   |            |      | 16,62                        | 50,22  | 9,25  | 0,94 |        |
| Чай с сахаром; 283                                                              | 200                         |                         |       | 9,98   | 39,90                                             |               |   |            |      | 0,30                         |        |       | 0,03 |        |
| Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для<br>детского питания ;<br>420,02 | 40                          | 3,20                    | 0,40  | 22,00  | 104,00                                            | 0,14          |   |            | 0,60 | 8,00                         | 26,00  | 5,60  | 1,00 |        |
| Хлеб<br>ржано-пшеничный<br>для детского питания ;<br>421,11                     | 40                          | 3,20                    | 0,40  | 18,40  | 88,00                                             | 0,16          |   |            | 0,68 | 11,60                        | 52,00  | 16,80 | 1,20 |        |
| Яблоко ; 38,85                                                                  | 110                         | 0,44                    | 0,44  | 17,27  | 74,80                                             | 0,03          |   |            |      | 17,60                        | 12,10  | 9,90  | 2,42 |        |
| Итого                                                                           |                             | 28,12                   | 25,39 | 121,24 | 823,86                                            | 0,55          |   |            | 1,28 | 110,62                       | 289,95 | 79,61 | 7,64 | 171,36 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. Ермолаева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

10 октября 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса<br>порции<br>и, (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)                                             |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со<br>сметаной ; 56,12                   | 255                         | 1,98                    | 4,96  | 10,30  | 94,46                                             | 0,06          |   |            |      | 40,88                        | 51,47  | 23,97 | 1,12 |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 236                                    | 90                          | 12,54                   | 14,61 | 3,74   | 196,11                                            | 0,06          |   |            |      | 15,62                        | 98,16  | 14,09 | 0,93 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,41                      | 165                         | 6,76                    | 4,58  | 39,55  | 226,59                                            | 0,10          |   |            |      | 16,62                        | 50,22  | 9,25  | 0,94 |        |
| 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 |        |
| 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                                                                    |                             | 26,52                   | 25,19 | 111,14 | 775,86                                            | 0,47          |   |            |      | 105,72                       | 270,45 | 74,01 | 7,09 |        |
| Полдник СВО 12-18 лет (2 смена)                                          |                             |                         |       |        |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Вак-беляш ; 453,55                                                       | 100                         | 10,77                   | 11,33 | 28,28  | 257,73                                            | 0,12          |   |            |      | 31,25                        | 106,53 | 19,87 | 1,17 |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания ; 476,01                | 100                         | 3,20                    | 3,20  | 9,10   | 78,00                                             | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00 | 0,10 |        |
| 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                                                                    |                             | 14,97                   | 14,73 | 57,58  | 427,73                                            | 0,17          |   |            | 0,20 | 164,25                       | 120,53 | 41,87 | 4,07 | 171,36 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. Ермолаева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

10 октября 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса<br>порции,<br>и, (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 (Сахарный диабет) 7-11 лет                                       |                              |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Омлет натуральный<br>; 218,51                                            | 150                          | 16,89                   | 17,17 | 3,05  | 234,58                                            | 0,10          |   |            |      | 126,96                       | 276,93 | 21,44 | 3,13 |        |
| Масло сливочное ;<br>401,08                                              | 8                            | 0,06                    | 5,80  | 0,10  | 52,88                                             |               |   |            | 0,08 | 1,92                         | 2,40   |       | 0,02 |        |
| 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 |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания (без сахара);<br>476,03 | 100                          | 3,20                    | 3,20  | 4,50  | 62,00                                             | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00 | 0,10 |        |
| Итого                                                                    |                              | 22,55                   | 26,47 | 21,45 | 415,46                                            | 0,25          |   |            | 0,08 | 256,58                       | 318,33 | 48,04 | 4,15 |        |
| Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет                                          |                              |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Борщ с капустой (без<br>картофеля) со<br>сметаной сах.диабет;<br>56,05   | 205                          | 1,47                    | 4,04  | 6,56  | 69,16                                             | 0,03          |   |            |      | 37,70                        | 39,99  | 19,19 | 0,89 |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 236                                    | 90                           | 12,54                   | 14,61 | 3,74  | 196,11                                            | 0,06          |   |            |      | 15,62                        | 98,16  | 14,09 | 0,93 |        |
| 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 |        |
| 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                                                                    |                              | 22,75                   | 23,47 | 61,18 | 545,76                                            | 0,30          |   |            |      | 77,61                        | 224,33 | 54,54 | 3,60 | 164,43 |

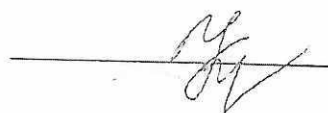
Начальник ОДП Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. Ермоласва

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа



И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

10 октября 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                        | Масса<br>порции<br>н, (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 (Сахарный диабет) 12-18 лет                                      |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Омлет натуральный ; 218,51                                               | 150                         | 16,89                   | 17,17 | 3,05  | 234,58                                            | 0,10          |   |            |      | 126,96                       | 276,93 | 21,44 | 3,13 |        |
| Масло сливочное ; 401                                                    | 10                          | 0,08                    | 7,25  | 0,13  | 66,10                                             |               |   |            |      | 2,40                         | 3,00   |       | 0,02 |        |
| 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 |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания (без сахара);<br>476,03 | 100                         | 3,20                    | 3,20  | 4,50  | 62,00                                             | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00 | 0,10 |        |
| Итого                                                                    |                             | 22,57                   | 27,92 | 21,48 | 428,68                                            | 0,25          |   |            |      | 257,06                       | 318,93 | 48,04 | 4,15 |        |
| Обед (Сахарный диабет) 12-18 лет                                         |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |        |
| Борщ с капустой (без<br>картофеля) со<br>сметаной сах.диабет ;<br>56,41  | 255                         | 1,80                    | 4,86  | 8,15  | 84,42                                             | 0,04          |   |            | 1,97 | 46,03                        | 49,22  | 23,87 | 1,11 |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 236                                    | 90                          | 12,54                   | 14,61 | 3,74  | 196,11                                            | 0,06          |   |            |      | 15,62                        | 98,16  | 14,09 | 0,93 |        |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом ;<br>211,41                      | 165                         | 6,76                    | 4,58  | 39,55 | 226,59                                            | 0,10          |   |            |      | 16,62                        | 50,22  | 9,25  | 0,94 |        |
| 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                                                                    |                             | 23,50                   | 24,35 | 65,24 | 573,12                                            | 0,32          |   |            | 1,97 | 86,97                        | 236,60 | 59,81 | 3,88 | 191,24 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.УфаИ.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. Ермолаева

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

10 октября 2025 г.

| Привем пищи,<br>наименование блюда                                       | Масса<br>порции<br>н, (гр.) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>гическ<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)                                |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |   |                              |        |        |      |        |
| Борщ с капустой (без<br>картофеля) со<br>сметаной сах.диабет;<br>56,05   | 205                         | 1,47                    | 4,04  | 6,56  | 69,16                                             | 0,03          |   |            |   | 37,70                        | 39,99  | 19,19  | 0,89 |        |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 236                                    | 90                          | 12,54                   | 14,61 | 3,74  | 196,11                                            | 0,06          |   |            |   | 15,62                        | 98,16  | 14,09  | 0,93 |        |
| 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 |        |
| 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                                                                    |                             | 22,75                   | 23,47 | 61,18 | 545,76                                            | 0,30          |   |            |   | 77,61                        | 224,33 | 54,54  | 3,60 |        |
| Полдник (Сахарный диабет) 7-11 лет (2 смена)                             |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |   |                              |        |        |      |        |
| Каша гречневая<br>молочная вязкая с<br>маслом (б/сах); 175,45            | 150/5                       | 6,85                    | 7,17  | 24,86 | 191,75                                            | 0,19          |   |            |   | 98,04                        | 178,05 | 85,26  | 2,62 |        |
| 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 |        |
| Кисломолочный<br>продукт для детского<br>питания (без сахара);<br>476,03 | 100                         | 3,20                    | 3,20  | 4,50  | 62,00                                             | 0,03          |   |            |   | 119,00                       |        | 14,00  | 0,10 |        |
| Итого                                                                    |                             | 15,08                   | 13,33 | 43,16 | 354,75                                            | 0,34          |   |            |   | 325,74                       | 277,05 | 117,36 | 3,69 | 164,43 |

Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДДи ГО г.УфаИ.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. Ермолаева

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся

10 октября 2025 г.

| Привед. пищи,<br>наименование блюда                             | Масса<br>порции<br>н, (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 (Сахарный диабет) 12-18 лет (2 смена)                      |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет ; 56,41  | 255                         | 1,80                    | 4,86  | 8,15  | 84,42                                             | 0,04          |   |            | 1,97 | 46,03                        | 49,22  | 23,87  | 1,11 |        |
| Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ); 236                              | 90                          | 12,54                   | 14,61 | 3,74  | 196,11                                            | 0,06          |   |            |      | 15,62                        | 98,16  | 14,09  | 0,93 |        |
| Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,41                   | 165                         | 6,76                    | 4,58  | 39,55 | 226,59                                            | 0,10          |   |            |      | 16,62                        | 50,22  | 9,25   | 0,94 |        |
| 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                                                           |                             | 23,50                   | 24,35 | 65,24 | 573,12                                            | 0,32          |   |            | 1,97 | 86,97                        | 236,60 | 59,81  | 3,88 | 191,24 |
| Полдник (Сахарный диабет) 12-18 лет (2 смена)                   |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |        |      |        |
| Каша гречневая молочная вязкая с маслом (б/сах); 175,45         | 150/5                       | 6,85                    | 7,17  | 24,86 | 191,75                                            | 0,19          |   |            |      | 98,04                        | 178,05 | 85,26  | 2,62 |        |
| Сыр (порциями); 27,02                                           | 15                          | 3,95                    | 3,99  |       | 52,50                                             |               |   |            | 0,06 | 150,00                       | 90,00  | 8,25   | 0,11 |        |
| 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 |        |
| Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара); 476,03 | 100                         | 3,20                    | 3,20  | 4,50  | 62,00                                             | 0,03          |   |            |      | 119,00                       |        | 14,00  | 0,10 |        |
| Итого                                                           |                             | 16,40                   | 14,66 | 43,16 | 372,25                                            | 0,34          |   |            | 0,06 | 375,74                       | 307,05 | 120,11 | 3,73 | 191,24 |

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. Ермолаева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

10 октября 2025 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                             | Масса<br>порции<br>н. (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) 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 |       |
| Рис отварной с<br>растительным маслом<br>; 58,23                              | 134                         | 3,32                    | 4,46  | 34,63 | 191,80                                            | 0,04          |   |            | 1,95 | 8,90                         | 70,28  | 23,71 | 0,51 |       |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,16                                         | 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 |       |
| 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                                                                         |                             | 14,68                   | 13,94 | 80,73 | 512,91                                            | 0,43          |   |            | 2,15 | 35,64                        | 185,38 | 43,77 | 4,65 | 71,09 |
| Обед (безмолочное) 7-11 лет                                                   |                             |                         |       |       |                                                   |               |   |            |      |                              |        |       |      |       |
| Борщ с капустой и<br>картофелем (без<br>сметаны) ; 56,31                      | 200                         | 1,42                    | 3,33  | 7,84  | 67,54                                             | 0,04          |   |            | 1,54 | 29,18                        | 38,74  | 18,82 | 0,89 |       |
| Гуляш из мяса птицы<br>(филе ЦБ); 236                                         | 90                          | 12,54                   | 14,61 | 3,74  | 196,11                                            | 0,06          |   |            |      | 15,62                        | 98,16  | 14,09 | 0,93 |       |
| 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 |       |
| 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                                                                         |                             | 24,94                   | 24,27 | 91,62 | 682,95                                            | 0,43          |   |            | 4,53 | 75,19                        | 244,43 | 59,07 | 4,50 | 79,73 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДДП ГО г.УфаИ.о. директора МАОУ «Лицей № 94»  
Е.В. Ермолаева

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

10 октября 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 (Фенилкетонурия) 7-11 лет                                      |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |       |       |      |        |
| Оладьи из<br>безбелковой смеси ;<br>667,24                             | 140                        | 1,03                    | 1,52  | 56,15 | 261,46                                                |               |   |            | 0,44 | 2,21                         | 0,92  | 0,74  | 0,14 |        |
| Чай<br>витаминизированный<br>; 282,15                                  | 200                        |                         |       | 9,40  | 38,50                                                 | 0,25          |   |            |      |                              |       |       |      |        |
| Хлеб из безбелковой<br>смеси ; 667,31                                  | 35                         | 0,06                    | 1,71  | 17,37 | 85,18                                                 |               |   |            |      | 1,94                         | 0,03  | 0,21  | 0,03 |        |
| Итого                                                                  |                            | 1,09                    | 3,23  | 82,92 | 385,14                                                | 0,25          |   |            | 0,44 | 4,15                         | 0,95  | 0,95  | 0,17 |        |
| Обед (Фенилкетонурия) 7-11 лет                                         |                            |                         |       |       |                                                       |               |   |            |      |                              |       |       |      |        |
| Салат из<br>белокочанной капусты<br>с морковью ; 2,02                  | 60                         | 1,36                    | 3,08  | 6,91  | 61,62                                                 | 0,03          |   |            |      | 37,61                        | 26,93 | 15,04 | 0,51 |        |
| Суп рисовый с<br>мелкошинкованными<br>овощами (без<br>сметаны) ; 65,03 | 200                        | 1,06                    | 1,47  | 9,23  | 54,52                                                 | 0,04          |   |            | 0,11 | 11,23                        | 28,51 | 11,65 | 0,37 |        |
| Каша из безбелковой<br>крупки с<br>растительным маслом;<br>666,58      | 150                        | 0,08                    | 5,15  | 20,24 | 127,53                                                |               |   |            |      | 0,23                         | 0,10  |       | 0,02 |        |
| Чай с сахаром; 283                                                     | 200                        |                         |       | 9,98  | 39,90                                                 |               |   |            |      | 0,30                         |       |       | 0,03 |        |
| Хлеб из безбелковой<br>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                                                                  |                            | 3,00                    | 11,85 | 81,00 | 443,55                                                | 0,10          |   |            | 0,11 | 68,91                        | 67,67 | 36,80 | 3,38 | 164,43 |

Начальник ОДДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.