

Согласовано:  
Директор МБОУ «Лицей №107»



О.В. Фахриева

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ОДП ГО г. Уфа  
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

24 марта 2022 г.

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рыба, тушенная в томатном соусе (филе минтая)	50/30	10,13	4,37	1,76	87,48	0,08	2,53	277,35	1,94	32,71	150,35	40,87	0,7	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,62	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
<b>Итого</b>		<b>17,70</b>	<b>10,30</b>	<b>63,01</b>	<b>417,29</b>	<b>0,42</b>	<b>33,02</b>	<b>312,36</b>	<b>2,89</b>	<b>102,97</b>	<b>297,2</b>	<b>84,42</b>	<b>3,36</b>	<b>74,70</b>

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,56	28,85	1,47	
Котлеты "Нежные" с томатным соусом	60/40	11,36	14,08	3,24	185,03	0,05	3,52	85,5	1,47	16,64	113	16,78	1,39	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,54	113,25	75,18	2,56	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,55	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>23,34</b>	<b>24,59</b>	<b>86,65</b>	<b>666,98</b>	<b>0,52</b>	<b>23,10</b>	<b>287</b>	<b>4,46</b>	<b>96,81</b>	<b>354,81</b>	<b>141,21</b>	<b>7,99</b>	<b>82,06</b>

Начальник ОДП  
Исламова Н.А.

