

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Дир. О.В. Даркина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.

В.К. Смирнов

Уфа
В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

01 февраля 2022

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Омлет запеченный с сыром | 130 | 16,24 | 17,54 | 2,13 | 232,45 | 0,08 | 0,54 | 271,36 | 1,55 | 250,58 | 293,56 | 23,98 | 2,32 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 45 | 3,6 | 0,45 | 24,75 | 117 | 0,15 | | | 0,65 | 9 | 29,25 | 6,3 | 1,13 | |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,26 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | |
| Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 50,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | |
| Итого | | 20,40 | 18,50 | 49,32 | 450,48 | 0,27 | 15,84 | 277,75 | 2,49 | 282,78 | 338,1 | 42,37 | 6,27 | 74,70 |

Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

Обед

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200/15 | 6,62 | 3,99 | 28,57 | 175,69 | 0,28 | 9,32 | 209,52 | 1,94 | 34,14 | 35,12 | 32,01 | 2,25 | |
| Рагу овощное с отварным мясом | 150 | 12,15 | 14,33 | 11,29 | 223,41 | 0,11 | 20,74 | 504,24 | 2,79 | 33,4 | 154,86 | 37,01 | 2,33 | |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,65 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,85 | 4,4 | 3,6 | 0,93 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 45 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого | | 23,73 | 18,97 | 89,05 | 621,75 | 0,62 | 34,06 | 716 | 5,77 | 89,09 | 302,88 | 89,42 | 7,16 | 82,06 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.