

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДШ ГО г. Уфа

  
В.К. Смирнов

## Школьное меню для организации питания обучающихся

21 января 2022 г.

## 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	250,68	293,56	23,98	2,32	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,56	9	29,25	6,3	1,13	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		<b>23,10</b>	<b>21,20</b>	<b>41,57</b>	<b>453,73</b>	<b>0,26</b>	<b>3,94</b>	<b>271,50</b>	<b>2,24</b>	<b>381,78</b>	<b>324,4</b>	<b>45,12</b>	<b>3,52</b>	<b>74,70</b>

## 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	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81	
Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,48	1,25	
Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,56	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,58	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		<b>21,93</b>	<b>22,01</b>	<b>97,29</b>	<b>673,59</b>	<b>0,64</b>	<b>41,06</b>	<b>249</b>	<b>5,32</b>	<b>124,51</b>	<b>347,13</b>	<b>93,93</b>	<b>6,07</b>	<b>82,04</b>

Начальник ОДП

  
Исламова Н.А.