

Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей №107»

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

О.В. Фахриева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся

11 февраля 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 | |
| Каша молочная "Дружба" с маслом | 150/5 | 4,86 | 6,72 | 26,35 | 185,91 | 0,1 | 1,01 | 39,98 | 0,14 | 102,15 | 124,11 | 29,46 | 0,65 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 35 | 2,8 | 0,35 | 19,25 | 91 | 0,12 | | | 0,53 | 7 | 22,75 | 4,9 | 0,08 | |
| Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | | |
| Сок фруктовый 0,2 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | | | | | | |
| Итого | | 11,37 | 17,18 | 75,63 | 509,01 | 0,39 | 15,08 | 108,78 | 1,01 | 225,55 | 223,9 | 47,66 | 4,42 | 74,70 |

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 | |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,91 | 4,55 | 19,49 | 142,91 | 0,25 | 11,65 | 251,9 | 1,98 | 36,77 | 97,23 | 35,00 | 2,06 | |
| Биточки мясные с томатным соусом | 60/40 | 9,97 | 11,9 | 8,87 | 182,53 | 0,08 | 2,19 | 63,17 | 2,27 | 29,87 | 109,59 | 16,87 | 1,65 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 160/5 | 6,2 | 4,35 | 36,55 | 222,33 | 0,1 | | 22,5 | 0,89 | 16,62 | 50,22 | 9,25 | 0,54 | |
| Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого | | 25,88 | 21,40 | 121,71 | 766,77 | 0,95 | 33,94 | 340 | 6,10 | 97,96 | 305,54 | 78,80 | 6,32 | 82,06 |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.