

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 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          |              |
| 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 для детского питания | 35           | 2,8                  | 0,35         | 19,25        | 91                      | 0,12          |              |               | 0,53        | 7                         | 22,75        | 4,9          | 0,98        |              |
| Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |              | 9,7          | 39                      | 0,15          | 10           |               |             |                           |              |              |             |              |
| Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2          | 4,5          | 62                      | 0,03          | 0,6          |               |             | 119                       |              | 14           | 0,1         |              |
| <b>Итого</b>                                               |              | <b>13,57</b>         | <b>20,18</b> | <b>59,93</b> | <b>479,01</b>           | <b>0,40</b>   | <b>11,68</b> | <b>108,78</b> | <b>0,81</b> | <b>310,55</b>             | <b>209,9</b> | <b>53,06</b> | <b>1,72</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          |              |
| Суп картофельный с горохом                                 | 250          | 5,91                 | 4,55         | 19,49         | 142,81                  | 0,25          | 11,65        | 261,9      | 1,98        | 36,77                     | 87,23         | 35,88        | 2,08        |              |
| 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         | 39,55         | 222,33                  | 0,1           |              | 22,5       | 0,59        | 16,52                     | 50,22         | 9,25         | 0,94        |              |
| Витаминизированный кисель                                  | 200          |                      |              | 23,5          | 95                      | 0,3           | 20,1         |            |             |                           |               |              |             |              |
| 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>26,86</b>         | <b>21,40</b> | <b>121,71</b> | <b>786,77</b>           | <b>0,95</b>   | <b>33,94</b> | <b>348</b> | <b>6,10</b> | <b>97,96</b>              | <b>305,64</b> | <b>78,80</b> | <b>6,32</b> | <b>82,06</b> |

Начальник ОДП

Исламова Н.А.