

Согласовано:  
Директор МБОУ «Лицей №107»

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы О.В. Фахриева

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

14 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	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,66	0,88	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,66	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
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	
Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
<b>Итого</b>		<b>17,20</b>	<b>15,09</b>	<b>79,84</b>	<b>526,46</b>	<b>0,39</b>	<b>25,58</b>	<b>90,10</b>	<b>1,56</b>	<b>51,35</b>	<b>119,2</b>	<b>55,89</b>	<b>4,96</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	
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61	
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,21	446,15	2,49	35,96	164,44	43,48	0,73	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,66	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
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>22,83</b>	<b>18,32</b>	<b>109,71</b>	<b>663,99</b>	<b>0,44</b>	<b>26,23</b>	<b>658</b>	<b>5,88</b>	<b>101,63</b>	<b>310,09</b>	<b>85,65</b>	<b>3,94</b>	<b>82,06</b>

Начальник ОДП Исламова Н.А.