

Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей №107»


О.В. Фахриева
СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

15 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	250,68	293,56	23,98	2,32	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,66	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							
Итого		23,10	21,20	41,57	453,73	0,26	3,94	271,50	2,24	361,78	324,4	45,12	3,62	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	3,06	28,57	175,89	0,28	9,32	209,52	1,34	34,14	65,12	32,01	2,25	
Рагу овощное с отварным мясом	150	12,15	14,33	11,29	223,41	0,11	29,74	504,24	2,78	33,4	154,65	37,01	2,33	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,99	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	45	3,6	0,45	24,75	117	0,15			0,66	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,66	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		25,73	19,22	101,90	652,75	0,71	34,06	716	6,17	94,99	325,63	95,72	7,84	82,06

Начальник ОДП


Исламова Н.А.