

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

18 февраля 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	
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/5	5,46	6,87	38,64	238,8	0,07	1,16	42,08	0,21	114,66	141,6	32,66	0,54	
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	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							
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		<b>13,77</b>	<b>20,28</b>	<b>69,47</b>	<b>518,90</b>	<b>0,35</b>	<b>11,83</b>	<b>110,68</b>	<b>0,80</b>	<b>342,06</b>	<b>224,1</b>	<b>56,36</b>	<b>1,48</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	33,49	1,26	
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			0,68	9	29,25	6,3	1,13	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	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>41,08</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>82,06</b>

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

