

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

08 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   |       |
| Тефтели из говядины с томатным соусом | 60/40        | 8,76                 | 12,21 | 8,85  | 180,64                         | 0,08          | 4,16  | 62,64 | 2,85 | 31,69                     | 105,2  | 17,51  | 1,57 |       |
| Каша гречневая вязкая с маслом        | 150/5        | 4,77                 | 4,80  | 21,48 | 148,55                         | 0,16          |       | 23,25 | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |       |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5  | 78                             | 0,1           |       |       | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |       |
| 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 |       |
| Сок фруктовый 0,2                     | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                             | 0,02          | 4     |       | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |       |
| Итого                                 |              | 16,99                | 17,58 | 77,22 | 541,47                         | 0,36          | 10,96 | 86,03 | 3,86 | 66,43                     | 253,5  | 105,73 | 7,74 | 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   |       |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 60           | 1,12                 | 5,07  | 6,58  | 76,37                          | 0,01          | 7,48  | 1,5 | 2,27 | 29,88                     | 32,26  | 16,59 | 1,06 |       |
| Суп-лапша домашняя                    | 250          | 2,92                 | 5,84  | 14,62 | 122,86                         | 0,05          | 1,5   | 213 | 2,57 | 15,6                      | 37,08  | 9,01  | 0,53 |       |
| Жаркое по-домашнему                   | 180          | 11,56                | 14,11 | 21,08 | 257,88                         | 0,18          | 26,46 | 12  | 3    | 23,88                     | 168,07 | 41,35 | 2,55 |       |
| Компот из свежих плодов               | 200          | 0,16                 | 0,16  | 18,89 | 78,65                          | 0,01          | 4     | 2   | 0,08 | 6,85                      | 4,4    | 3,6   | 0,93 |       |
| 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   | 13,8  | 66                             | 0,12          |       |     | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6  | 0,9  |       |
| Итого                                 |              | 20,56                | 25,78 | 91,47 | 679,76                         | 0,47          | 39,44 | 229 | 8,88 | 90,91                     | 300,31 | 87,35 | 6,72 | 82,06 |

Начальник ОДП Исламова Н.А.