


Согласовано:  
Директор МБОУ «Лицей №107»

СОГЛАСОВАНО  О.В. Фахриева  
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся

09 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	
Плов из мяса птицы	150	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	18,03	152,33	35,24	1,26	
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	
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	
Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04		36	0,08	1,92	2,4		0,02	
<b>Итого</b>		<b>15,67</b>	<b>24,21</b>	<b>69,59</b>	<b>562,52</b>	<b>0,23</b>	<b>18,12</b>	<b>248,84</b>	<b>5,13</b>	<b>48,90</b>	<b>189,0</b>	<b>51,08</b>	<b>4,74</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	
Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,83	180,49	0,05	1,97	7,8	1,74	15,01	127,35	17,06	1,91	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05	
<b>Итого</b>		<b>25,28</b>	<b>22,49</b>	<b>92,63</b>	<b>673,90</b>	<b>0,45</b>	<b>28,79</b>	<b>198</b>	<b>5,26</b>	<b>84,43</b>	<b>292,79</b>	<b>62,87</b>	<b>5,40</b>	<b>82,06</b>

Начальник ОДП:  Исламова Н.А.