

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "Башкирский лицей № 136"
 П.Х. Хабибрахманов



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа



И.П. Круглый

Школьное меню для организации питания обучающихся.

25 марта 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена |
|---|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты, биточки мясные с томатным соусом; 445,12 | 90 | 10,78 | 10,75 | 12,12 | 188,95 | 0,01 | | 45,00 | | 5,76 | 5,39 | 2,88 | 0,15 | |
| Каша гречневая вязкая с маслом ; 302,02 | 154 | 4,76 | 4,14 | 21,46 | 141,94 | 0,16 | | 18,75 | 0,34 | 11,40 | 112,95 | 75,18 | 2,54 | |
| Масло сливочное ; 401 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | | | 45,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 | |
| Сыр (порциями) ; 27,01 | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35,00 | | | 23,80 | | 100,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 | |
| Чай с лимоном и сахаром ; 285,05 | 207 | | | 9,98 | 39,90 | | | 0,14 | | 3,10 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 1,27 | 35 | 2,80 | 0,35 | 19,25 | 91,00 | 0,12 | | | | 7,00 | 22,75 | 4,90 | 0,88 | |
| Яблоко ; 38,01 | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,60 | 0,04 | | 6,00 | | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | |
| Итого | | 21,53 | 25,63 | 81,78 | 644,49 | 0,33 | | 138,69 | 0,44 | 148,86 | 218,83 | 100,10 | 6,37 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной; 65,62 | 205 | 1,77 | 3,16 | 12,37 | 85,39 | 0,07 | | 170,37 | | 13,78 | 41,46 | 16,20 | 0,54 | |
| Рыба запеченная с овощами ; 591,18 | 90 | 8,57 | 6,77 | 3,61 | 110,24 | 0,07 | | 364,26 | | 35,96 | 137,19 | 35,50 | 0,61 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,41 | 165 | 6,20 | 4,35 | 39,55 | 222,33 | 0,10 | | 22,50 | 0,89 | 16,62 | 50,22 | 9,25 | 0,94 | |
| Компот из смеси сухофруктов; 293,03 | 200 | 0,44 | 0,09 | 22,94 | 88,70 | | | | | 0,30 | | | 0,03 | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания ; 420,02 | 40 | 3,20 | 0,40 | 22,00 | 104,00 | 0,14 | | | 0,60 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 1,00 | |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 421,11 | 40 | 3,20 | 0,40 | 18,40 | 88,00 | 0,16 | | | 0,68 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,20 | |
| Сок фруктовый; 86,02 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| Кекс; 583,45 | 28 | 0,50 | 1,70 | 5,20 | 34,70 | | | | | | | | | |
| Итого | | 24,88 | 17,07 | 144,27 | 825,36 | 0,56 | 4,00 | 557,13 | 2,37 | 100,26 | 320,87 | 91,35 | 7,12 | 217,82 |

Начальник ОДДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.

