

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Бадаккерский лицей № 136"  
Ш.Х. Хабибрахманов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

29 марта 2024 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса порции,<br>(гр.) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |                 |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             | Цена          |
|---|------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
|   |                        | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С           | А (мкг)         | Е           | Ca                        | Р             | Mg           | Fe          |               |
| <b>Завтрак</b>  |                        |                      |              |               |                                |               |             |                 |             |                           |               |              |             |               |
| Рыба запеченная с овощами ; 591,19                                  | 60                     | 6,32                 | 4,22         | 2,16          | 68,96                          | 0,05          |             | 219,30          |             | 24,32                     | 100,08        | 25,36        | 0,42        |               |
| Рис отварной с маслом ; 58,26                                       | 150                    | 3,87                 | 3,48         | 39,37         | 204,09                         | 0,04          |             | 18,00           |             | 11,05                     | 80,04         | 26,63        | 0,58        |               |
| Масло сливочное ; 401   | 10                     | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,10                          |               |             | 45,00           | 0,10        | 2,40                      | 3,00          |              | 0,02        |               |
| Сыр (порциями); 27,02   | 15                     | 3,95                 | 3,99         |               | 52,50                          |               | 0,11        | 35,70           | 0,06        | 150,00                    | 90,00         | 8,25         | 0,11        |               |
| Чай витаминизированный ; 282,11                                     | 200                    |                      |              | 9,80          | 39,40                          | 0,15          |             |                 |             |                           |               |              |             |               |
| 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        |               |
| Кисломолочный продукт для детского питания ; 476,01                 | 100                    | 3,20                 | 3,20         | 9,10          | 78,00                          | 0,03          |             |                 |             | 119,00                    |               | 14,00        | 0,10        |               |
| <b>Итого</b>  |                        | <b>20,62</b>         | <b>22,54</b> | <b>82,56</b>  | <b>613,05</b>                  | <b>0,41</b>   | <b>0,11</b> | <b>318,00</b>   | <b>0,76</b> | <b>314,77</b>             | <b>299,12</b> | <b>79,84</b> | <b>2,23</b> |               |
| <b>Обед</b>   |                        |                      |              |               |                                |               |             |                 |             |                           |               |              |             |               |
| Маринад овощной без томата ; 516,01                                 | 60                     | 0,94                 | 6,08         | 5,31          | 80,44                          | 0,04          |             | 960,00          |             | 18,28                     | 33,29         | 19,92        | 0,45        |               |
| Рассольник с перловой крупой и сметаной ; 54,04                     | 205                    | 3,10                 | 11,38        | 14,80         | 136,00                         | 0,04          |             | 206,58          |             | 18,56                     | 50,69         | 14,42        | 0,52        |               |
| Суфле из мяса птицы с молочным соусом; 110,75                       | 90                     | 10,89                | 10,30        | 6,59          | 162,22                         | 0,06          |             | 41,38           |             | 54,19                     | 110,40        | 14,05        | 0,82        |               |
| Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,05                       | 155                    | 6,34                 | 4,52         | 37,08         | 214,49                         | 0,09          |             | 22,50           |             | 15,59                     | 47,18         | 8,66         | 0,88        |               |
| Компот из свежих плодов; 294,28                                     | 200                    | 0,12                 | 0,12         | 14,69         | 60,30                          | 0,01          |             | 1,50            |             | 5,10                      | 3,30          | 2,70         | 0,69        |               |
| 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        |               |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2                     | 30                     | 2,40                 | 0,30         | 13,80         | 66,00                          | 0,12          |             |                 |             | 8,70                      | 39,00         | 12,60        | 0,90        |               |
| 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        |               |
| <b>Итого</b>  |                        | <b>27,59</b>         | <b>33,25</b> | <b>131,72</b> | <b>902,45</b>                  | <b>0,50</b>   | <b>4,00</b> | <b>1 231,96</b> | <b>0,20</b> | <b>141,42</b>             | <b>320,61</b> | <b>85,25</b> | <b>7,94</b> | <b>217,82</b> |

Начальник ОДП *Исламова Н.А.* Исламова Н.А.