

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МАОУ Ижма №99  
Тар- Тараева Э.Х.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

28 августа 2023 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	
<b>Завтрак</b>														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе ; 233,73	70	9,16	8,39	2,03	119,93	0,05		71,34		12,38	80,52	12,06	0,76	
Каша гречневая вязкая с маслом ; 302	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25		11,64	113,25	75,18	2,55	
Сыр (порциями) ; 27,01	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Масло сливочное ; 401	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
Чай витаминизированный ; 282,11	200			9,70	39,00	0,15	10,00							
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40; 420,02	40	3,20	0,40	22,00	104,00	0,14			0,60	8,00	26,00	5,60	1,00	
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>20,84</b>	<b>23,76</b>	<b>75,54</b>	<b>604,58</b>	<b>0,52</b>	<b>14,00</b>	<b>163,39</b>	<b>0,90</b>	<b>148,42</b>	<b>296,77</b>	<b>106,34</b>	<b>7,20</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров ; 13,07	100	1,13	5,19	5,17	73,66	0,06		94,43		21,37	33,06	17,92	0,87	
Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной; 65,59	260	1,88	4,28	13,87	101,99	0,05		215,68		18,57	45,58	17,19	0,51	
Рыба запеченная с овощами ; 591,13	90	9,48	5,93	3,35	105,24	0,08		334,60		37,29	150,36	38,13	0,64	
Макаронные изделия отварные с маслом ; 211,06	190	7,01	8,07	44,55	279,04	0,11		45,00	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07	
Компот из смеси сухофруктов ; 293	200	0,44	0,09	33,12	129,80					0,60			0,06	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40; 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 40; 421,11	40	3,20	0,40	18,40	88,00	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
Итого		26,34	24,36	140,46	881,73	0,60		689,71	2,33	116,95	364,81	106,03	5,35	203,00

Начальник ОДДП *Исма* Исламова Н.А.