

ОЗНАКОМЛЕНА



Директор МАОУ Школа № 88

О.В. Ануфриева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа



И.П. Круглий

Школьное меню для организации питания обучающихся.

05 июня 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом; 181,84 | 155 | 6,24 | 8,03 | 27,92 | 209,45 | 0,18 | | 38,74 | | 109,98 | 176,16 | 53,08 | 1,31 | |
| 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 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; 420,02 | 40 | 3,20 | 0,40 | 22,00 | 104,00 | 0,14 | | | 0,60 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 1,00 | |
| 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 | | 12,63 | 18,82 | 78,87 | 536,05 | 0,36 | | 113,68 | 0,70 | 242,68 | 279,90 | 75,82 | 5,11 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие; 25,05 | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 79,80 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной; 56,13 | 250/10 | 2,11 | 5,71 | 10,48 | 102,56 | 0,06 | | 221,70 | | 45,28 | 54,52 | 24,42 | 1,13 | |
| Плов из говядины; 524,22 | 200 | 19,22 | 22,58 | 53,49 | 495,48 | 0,12 | | 316,00 | | 26,22 | 257,82 | 59,78 | 3,00 | |
| Витаминизированный кисель; 305,11 | 200 | | | 23,50 | 95,00 | 0,30 | 20,10 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания; 1,1 | 30 | 2,40 | 0,30 | 16,50 | 78,00 | 0,10 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,75 | |
| 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 | |
| Плошка московская; 433,09 | 75 | 6,48 | 5,01 | 43,73 | 245,71 | 0,10 | 0,07 | 30,57 | 1,02 | 22,13 | 58,85 | 10,10 | 0,79 | |
| Итого | | 33,27 | 34,02 | 163,78 | 1097,15 | 0,84 | 35,17 | 648,07 | 1,44 | 116,73 | 445,29 | 123,10 | 7,11 | 217,82 |