



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



Школьное меню для организации питания обучающихся.

23 ноября 2022 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 (Сахарный диабет) 7-11 лет														
Рыба отварная под маринадом (Филе минтая)	35/35	7,31	3,31	2,86	71,00	0,06		346,27		25,41	116,78	31,79	0,57	
Каша рисовая вязкая с маслом	130/4	2,08	3,19	21,44	122,68	0,02		18,00	0,16	5,85	44,55	14,60	0,32	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого		14,50	16,71	38,23	360,78	0,20		433,07	0,77	142,36	263,33	64,49	1,88	
Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах) 60 ед.	60	1,38	3,08	4,01	50,15	0,03		242,03		37,99	27,68	15,54	0,51	
Суп с гречневой крупой (без картофеля) сах диабет	250	2,21	6,43	11,00	111,34	0,08	5,25	700,20	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25	
Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,32	16,41	3,57	214,87	0,09		627,20		24,11	134,10	26,53	1,23	
Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,50		16,80	109,06	13,50	0,63	
Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого		22,61	30,37	58,64	599,11	0,37	9,25	593,93	3,52	123,66	383,71	110,41	5,40	143,54

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





СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа



В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

23 ноября 2022 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 (Сахарный диабет) 12-18 лет														
Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	40/40	8,42	5,13	2,89	91,90	0,07		292,39		32,76	133,27	33,79	0,57	
Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,47	3,99	24,97	145,60	0,03		22,50		6,81	51,45	16,83	0,37	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88			36,00	0,08	1,92	2,40		0,02	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,20	0,40	18,40	88,00	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,60	0,04		6,00		19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого		17,26	18,46	65,20	494,98	0,30		380,69	0,76	172,29	312,32	83,72	4,87	167,22
Обед (Сахарный диабет) 12-18 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах) сах диабет 100 ед.	100	2,26	5,13	6,53	82,75	0,04	51,53			62,54		25,06	0,83	
Суп с гречневой крупой (без картофеля) сах диабет	250	2,21	6,43	11,00	111,34	0,08	5,25	700,20	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (Филе грудки)	45/45	11,92	15,55	2,76	198,18	0,07		91,98		14,52	104,81	15,57	0,98	
Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,50		16,80	109,06	13,50	0,63	
Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,20	0,40	18,40	88,00	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
Итого		22,89	31,66	64,95	637,02	0,40	60,78	816,88	3,69	141,52	339,74	113,17	5,77	167,22

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

