



СОГЛАСОВАНО

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



Школьное меню для организации питания обучающихся.

12 декабря 2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак (Сахарный диабет) 7-11 лет													
Макаронные изделия с тертым сыром	180	9,38	9,72	39,58	284,16	0,10		64,56		134,40	123,12	15,67	1,01
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02
Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,80	0,14	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,80	0,35	16,10	77,00	0,14			0,60	10,15	45,50	14,70	1,05
Яблоко	250	1,00	1,00	24,50	117,50	0,08	25,00			40,00		22,50	5,50
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого		14,32	18,53	100,72	639,14	0,34	31,80	109,70	0,91	203,75	187,16	61,71	10,42
Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет													
Щи из свежей капусты (без картофеля) сах.диабет	250/10	1,88	5,62	6,20	84,16	0,04	30,04	412,50	1,97	52,88	47,38	21,12	0,71
Филе грудки отварное	30	7,10	6,09	0,35	84,14	0,04	1,00	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53
Рыба запеченная с овощами	45/45	9,48	5,93	3,35	105,24	0,08		334,60		37,29	150,36	38,13	0,64
Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48	0,04		23,85		10,99	80,34	26,58	0,58
Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,80								
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,80	0,35	16,10	77,00	0,14			0,60	10,15	45,50	14,70	1,05
Мандарины	180					0,11				63,00		19,80	0,18
Итого		25,57	22,50	78,30	611,82	0,45	31,04	786,07	2,69	182,19	385,45	127,96	3,65

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





СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

12 декабря 2022 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак (Сахарный диабет) 12-18 лет													
Макаронные изделия с тертым сыром	200	10,44	10,15	44,17	310,68	0,11		67,65		148,64	136,58	17,43	1,12
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00		0,02
Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,80	0,14	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
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	250	1,00	1,00	24,50	117,50	0,08	25,00			40,00		22,50	5,50
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого		15,78	19,01	107,61	676,66	0,37	31,80	112,79	0,99	219,44	207,12	65,57	10,68
Обед (Сахарный диабет) 12-18 лет													
Щи из свежей капусты (без картофеля) сах.диабет	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,70
Филе грудки отварное	30	7,10	6,09	0,35	84,14	0,04	1,00	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53
Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	50/50	10,44	6,07	3,61	111,45	0,09		365,70		40,46	165,35	41,92	0,70
Рис припущенный	160	4,02	4,62	41,51	223,50	0,05		25,20		11,71	85,68	28,35	0,62
Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,80								
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
Мандарины	250					0,15				87,50		27,50	0,25
Итого		26,95	22,14	82,85	631,95	0,53	31,02	813,17	2,76	207,63	409,23	142,87	4,00

Начальник ОДП Исламова Н.А.