



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

Школьное меню для организации питания обучающихся.

15 декабря 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, запеченная с морковью (филе минтая)	70	8,31	4,61	2,51	85,43	0,06		272,84		64,18	#####	31,78	0,53	
Картофельное пюре	150	3,79	3,70	24,14	145,26	0,16		22,56		43,83	96,64	32,94	1,20	
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		#####	60,00	5,50	0,07	
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	
Итого		18,67	19,58	67,59	528,67	0,44	27,80	364,34	0,71	#####	#####	108,26	8,41	
Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет														
Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах. диабет	200/8	1,55	4,49	6,66	74,02	0,03	15,51	257,08	1,58	40,34	41,82	19,46	0,90	
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	
Биточки из мяса птицы п/ф с томатным соусом	60/30	7,32	11,10	5,32	151,21	0,01		45,00		3,36	4,63	2,60	0,12	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25		11,64	#####	75,18	2,55	
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		23,98	26,98	62,87	583,72	0,49	16,51	340,45	2,30	#####	#####	139,37	5,33	269,78

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

СОГЛАСОВАНО


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

15 декабря 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 морковью (филе минтая)	90	10,69	5,88	3,24	109,42	0,08		350,27		82,64	#####	40,86	0,68	
Картофельное пюре	180	4,55	4,44	28,96	174,24	0,20		27,07		52,17	#####	39,48	1,44	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,50		0,11	35,70	0,06	#####	90,00	8,25	0,11	
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	
Итого		23,53	22,97	75,44	610,14	0,52	27,91	458,18	0,85	#####	#####	128,73	8,99	
Обед (Сахарный диабет) 12-18 лет														
Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет	250/10	1,93	5,61	8,33	92,52	0,04	19,39	321,35	1,98	50,43	52,27	24,32	1,12	
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	
Биточки из мяса птицы п/ф с томатным соусом	60/30	7,32	11,10	5,32	151,21	0,01		45,00		3,36	4,63	2,60	0,12	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/10	5,75	8,74	25,83	204,70	0,19		45,90	0,46	14,71	#####	90,20	3,06	
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	180					0,11				63,00		19,80	0,18	
Итого		25,74	32,03	71,19	669,37	0,55	20,39	427,37	3,24	#####	#####	161,35	6,21	293,46

Начальник ОДП Исламова Н.А.