

СОГЛАСОВАНО



Центральный научно-исследовательский институт питания Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦИДП ГО «УФ»

В.К. Свиридов

28 декабря 2022 г.

Продукт, наименование блюда	Масса порции, г (пор.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Среднее
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак (Сахарный диабет) 7-11 лет														
Хлеб из муки пшеницы высшего сорта	100	13,53	0,50	12,75	333,67	0,10		220,36		19,85	161,02	37,10	1,34	
Сыр (сыростенный)	15	3,65	3,30		52,50		0,11	35,70	0,06	150,00	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 сахаром (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 ржаной-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	
Молоко	2 шт					0,11				65,00		19,80	0,18	
Яблоко	150	0,32	0,51	20,41	61,10	0,04		6,50		20,80	14,30	11,70	2,86	
Итого		20,54	11,67	67,30	581,75	0,37	2,91	307,70	0,68	267,55	308,86	90,29	5,45	
Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет														
Салат из вареной курицы с яблоками (бланш)	90	1,17	3,12	4,51	51,95	0,02	29,33	2,67	1,41	34,37	20,94	11,46	0,75	
Рисовый суп с вареной курицей и овощами	250/10	2,02	6,74	12,82	120,80	0,06		262,24		26,51	65,65	18,36	0,66	
Филе курицы отварное (запеченное)	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 трески отварная	90	17,60	5,71		122,15	0,12		11,07		46,12	263,77	61,00	0,90	
Минеральная вода столовая с газом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45,00		16,79	48,68	8,66	0,89	
Виноградное сидер (сах. диабет)	200	0,44	0,09	12,96	48,80									
Хлеб ржаной-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	
Молоко	1 шт	1,00	1,00	24,50	117,80	0,08	25,00			40,00		22,50	5,50	
Итого		35,14	33,06	104,84	874,89	0,53	55,33	336,10	2,04	180,79	501,91	142,21	10,13	3,18, 53

Специальный диетолог: [подпись] Инициалы И.А.

СОГЛАСОВАНО


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦСДП ГО г.Уфа

В.К. Свиридов

Плановая меню для организации питания обучающихся

28 декабря 2022 г.

Продукты, наименование блюда	Масса порция, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цель
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак (Сахарный диабет) 12-18 лет														
Цель из мяса птицы (филе)*	160	14,37	19,97	35,23	377,58	0,10	3,77	234,32	4,93	21,18	172,74	59,97	1,43	
Сыр (овечьим)	15	3,95	3,99		52,50		0,11	35,70	0,06	150,00	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 ржанно-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	
Макаронны	2 шт					0,11				63,00		19,80	0,18	
Яблоко	130	6,52	0,52	20,41	61,10	0,04		6,50		20,80	14,30	11,70	2,86	
Итого		21,38	2,04	69,78	625,66	0,37	6,68	321,66	5,61	268,88	320,58	93,16	5,54	
Обед (Сахарный диабет) 12-18 лет														
Салат из белокочанной капусты с яблоками (б/сах. сах. диабет)	80	1,56	4,17	6,61	69,26	0,03	39,10			45,82		15,28	1,00	
Распльник с перловой крупой и сметаной	250/10	2,02	6,78	12,82	120,80	0,06		262,24		26,51	65,65	18,36	0,66	
Филе судака отварное (ж. суп)	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 припущенная	100	19,67	5,36	0,60	129,77	0,14		92,30		55,20	299,80	69,95	1,07	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09		22,50		15,59	47,18	8,66	0,88	
Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,80									
Хлеб ржанно-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		39,01	27,10	83,62	729,27	0,48	40,10	392,16	0,63	159,70	513,50	132,48	3,04	293,46

Начальник ЦСДП: Ибрагимов И.А.