

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДДи ГО г. Уфа

В.К. Смирнов

## Школьное меню для организации питания обучающихся (сахарный диабет)

17 ноября 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>														
Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59	0,02	1,63	652	0,92	8,99	17,97	12,4	0,23	
Сырок запеченный с сыром	110	13,8	14,94	1,81	197,82	0,07	0,46	230,21	1,33	214,11	249,72	20,4	1,97	
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			45,0	0,10	2	3		0,02	
<b>Итого</b>		<b>17,26</b>	<b>24,83</b>	<b>30,45</b>	<b>418,64</b>	<b>0,25</b>	<b>17,39</b>	<b>933,60</b>	<b>3,12</b>	<b>257,00</b>	<b>325,0</b>	<b>57,49</b>	<b>5,91</b>	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/10	1,88	5,62	6,2	84,16	0,04	30,04	412,5	1,97	52,88	47,38	21,12	0,71	
Фрикадельки мясные (к супам)	20	8,94	7,67	0,35	106,07	0,03	0,4			8,58		11,06	1,35	
Гуляш из отварного мяса (без муки с раст.маслом)	50/50	15,46	16,62	1,92	219,07	0,06	2,31			22,01		24,36	2,45	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,39	16,79	18,68	1,66	0,39	
Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8									
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		<b>35,78</b>	<b>38,33</b>	<b>76,97</b>	<b>789,65</b>	<b>0,38</b>	<b>32,75</b>	<b>458</b>	<b>3,54</b>	<b>111,86</b>	<b>148,06</b>	<b>82,00</b>	<b>6,60</b>	<b>186,33</b>

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы



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

Школьное меню для организации питания обучающихся (сахарный диабет)  
17 ноября 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак с 12-18 лет</b>														
Морковь отварная с растительным маслом	60	0,68	3,05	3,59	45,17	0,03	2,6	1040	1,53	14,04	28,66	19,76	0,36	
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,1	232,5	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,6	23,98	2,3	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Блюдо	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
<b>Итого</b>		<b>19,82</b>	<b>21,39</b>	<b>31,77</b>	<b>402,37</b>	<b>0,27</b>	<b>15,64</b>	<b>1317,61</b>	<b>3,84</b>	<b>293,42</b>	<b>375,0</b>	<b>67,59</b>	<b>6,33</b>	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/10	1,88	5,62	6,2	84,16	0,04	30,04	412,5	1,97	52,88	47,38	21,12	0,71	
Фрикадельки мясные (к супам)	20	8,94	7,67	0,35	106,07	0,03	0,4			8,58		11,06	1,35	
Гуляш из говяжьего мяса (без муки с раст. маслом)	50/50	15,46	16,62	1,92	219,07	0,06	2,21			22,01		14,37	1,5	
Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	7,01	8,07	44,55	279,04	0,11		45	1,05	19,52	57,81	10,39	1,07	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано- пшеничный	30	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		<b>16,49</b>	<b>38,38</b>	<b>71,42</b>	<b>776,34</b>	<b>0,40</b>	<b>32,75</b>	<b>458</b>	<b>3,70</b>	<b>114,59</b>	<b>157,19</b>	<b>83,73</b>	<b>6,78</b>	<b>162,26</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.