



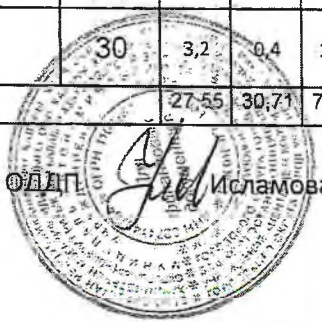
УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ЦДШ ГО г. Уфа  
 В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся (сахарный диабет)  
 15 декабря 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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	
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	
<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	
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	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>27,55</b>	<b>30,71</b>	<b>71,07</b>	<b>670,27</b>	<b>0,37</b>	<b>32,35</b>	<b>458</b>	<b>3,70</b>	<b>106,01</b>	<b>157,19</b>	<b>72,67</b>	<b>5,43</b>	<b>162,26</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)  
15 декабря 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	
Омлет 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	
Мандарины	1 шт.	0,56	0,14	5,25	26,6	0,04	26,60			25		7,7	0,07	
<b>Итого</b>		<b>17,82</b>	<b>24,97</b>	<b>35,70</b>	<b>445,24</b>	<b>0,29</b>	<b>43,99</b>	<b>933,60</b>	<b>3,12</b>	<b>281,50</b>	<b>325,0</b>	<b>65,19</b>	<b>5,98</b>	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1,75	4,87	6,0	76,06	0,04	30,02	407,2	1,96	48,48	44,33	20,67	0,70	
Фрикадельки мясные (к супам)	40	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	150/5	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8									
Хлеб ржано- пшеничный	30	3,2	0,4	13,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		<b>35,45</b>	<b>37,58</b>	<b>56,79</b>	<b>781,55</b>	<b>0,38</b>	<b>32,73</b>	<b>452</b>	<b>3,53</b>	<b>107,46</b>	<b>145,01</b>	<b>81,55</b>	<b>6,59</b>	<b>233,9</b>

Начальник ОДП Исламова Н.А.