



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ЦДП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

26 декабря 2023 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                               | Масса порции,<br>(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           |               |
| <b>Завтрак (Сахарный диабет) 7-11 лет</b>                       |                        |                      |              |               |                                |               |             |               |             |                           |               |               |              |               |
| Омлет натуральный; 218,31                                       | 130                    | 13,65                | 14,74        | 2,44          | 197,23                         | 0,08          |             | 265,61        |             | 105,42                    | 223,59        | 17,47         | 2,56         |               |
| Сыр (порциями); 27,02   | 15                     | 3,95                 | 3,99         |               | 52,50                          |               | 0,11        | 35,70         | 0,06        | 150,00                    | 90,00         | 8,25          | 0,11         |               |
| Чай (б/сах); 282,08   | 200                    |                      |              |               |                                |               |             |               |             |                           |               |               |              |               |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания; 1,2                  | 30                     | 2,40                 | 0,30         | 13,80         | 66,00                          | 0,12          |             |               | 0,51        | 8,70                      | 39,00         | 12,60         | 0,90         |               |
| Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара); 476,03 | 100                    | 3,20                 | 3,20         | 4,50          | 62,00                          | 0,03          | 0,60        |               |             | 119,00                    |               | 14,00         | 0,10         |               |
| Яблоко; 38,01   | 120                    | 0,48                 | 0,48         | 18,84         | 81,60                          | 0,04          |             | 6,00          |             | 19,20                     | 13,20         | 10,80         | 2,64         |               |
| <b>Итого</b>  |                        | <b>23,68</b>         | <b>22,71</b> | <b>39,58</b>  | <b>459,33</b>                  | <b>0,27</b>   | <b>0,71</b> | <b>307,31</b> | <b>0,57</b> | <b>402,32</b>             | <b>365,79</b> | <b>63,12</b>  | <b>6,31</b>  |               |
| <b>Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет</b>                          |                        |                      |              |               |                                |               |             |               |             |                           |               |               |              |               |
| Суп гороховый (сах.диабет); 129,27                              | 200                    | 7,35                 | 3,73         | 17,48         | 133,40                         | 0,29          |             | 474,59        |             | 40,92                     | 91,67         | 37,88         | 2,40         |               |
| Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного; 684,16             | 200                    | 12,59                | 15,23        | 24,66         | 285,65                         | 0,20          |             | 29,75         |             | 25,23                     | 149,91        | 40,21         | 1,86         |               |
| Компот из смеси сухофруктов (б/сах); 293,05                     | 200                    | 0,44                 | 0,09         | 12,96         | 48,80                          |               |             |               |             |                           |               |               |              |               |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания; 1,2                  | 30                     | 2,40                 | 0,30         | 13,80         | 66,00                          | 0,12          |             |               | 0,51        | 8,70                      | 39,00         | 12,60         | 0,90         |               |
| Яблоко; 38,01   | 120                    | 0,48                 | 0,48         | 18,84         | 81,60                          | 0,04          |             | 6,00          |             | 19,20                     | 13,20         | 10,80         | 2,64         |               |
| Сок фруктовый; 86,02  | 200                    | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 92,00                          | 0,02          | 4,00        |               | 0,20        | 14,00                     | 14,00         | 8,00          | 2,80         |               |
| <b>Итого</b>  |                        | <b>24,26</b>         | <b>20,03</b> | <b>107,94</b> | <b>707,45</b>                  | <b>0,67</b>   | <b>4,00</b> | <b>510,34</b> | <b>0,71</b> | <b>108,05</b>             | <b>307,78</b> | <b>109,49</b> | <b>10,60</b> | <b>220,79</b> |

Начальник ОДП Исламова Н.А.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ЦДЦП ГО г.Уфа

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

26 декабря 2023 г.

| Прием пищи,<br>наименование блюда                               | Масса порции,<br>(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          |               |
| <b>Завтрак (Сахарный диабет) 12-18 лет</b>                      |                        |                      |              |              |                                |               |             |               |             |                           |               |               |             |               |
| Омлет натуральный; 218,32                                       | 140                    | 14,70                | 15,87        | 2,63         | 212,40                         | 0,09          |             | 286,04        |             | 113,53                    | 240,79        | 18,81         | 2,76        |               |
| Сыр (порциями); 27,02   | 15                     | 3,95                 | 3,99         |              | 52,50                          |               | 0,11        | 35,70         | 0,06        | 150,00                    | 90,00         | 8,25          | 0,11        |               |
| Чай с лимоном (сах.диабет) ; 284,1                              | 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 ; 1,2                 | 30                     | 2,40                 | 0,30         | 13,80        | 66,00                          | 0,12          |             |               | 0,51        | 8,70                      | 39,00         | 12,60         | 0,90        |               |
| Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара); 476,03 | 100                    | 3,20                 | 3,20         | 4,50         | 62,00                          | 0,03          | 0,60        |               |             | 119,00                    |               | 14,00         | 0,10        |               |
| <b>Итого</b>  |                        | <b>24,31</b>         | <b>23,37</b> | <b>21,14</b> | <b>395,28</b>                  | <b>0,24</b>   | <b>3,51</b> | <b>321,88</b> | <b>0,58</b> | <b>394,03</b>             | <b>371,33</b> | <b>54,50</b>  | <b>3,91</b> |               |
| <b>Обед (Сахарный диабет) 12-18 лет</b>                         |                        |                      |              |              |                                |               |             |               |             |                           |               |               |             |               |
| Суп гороховый (сах.диабет) ; 129,28                             | 250                    | 9,28                 | 4,67         | 22,08        | 168,16                         | 0,36          | 4,20        | 600,74        | 2,12        | 56,76                     | 115,86        | 48,18         | 3,07        |               |
| Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного ; 684,2             | 200                    | 12,59                | 15,23        | 24,66        | 285,65                         | 0,20          |             | 29,75         |             | 25,23                     | 149,91        | 40,21         | 1,86        |               |
| Компот из смеси сухофруктов (б/сах) ; 293,05                    | 200                    | 0,44                 | 0,09         | 12,96        | 48,80                          |               |             |               |             |                           |               |               |             |               |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ; 1,2                 | 30                     | 2,40                 | 0,30         | 13,80        | 66,00                          | 0,12          |             |               | 0,51        | 8,70                      | 39,00         | 12,60         | 0,90        |               |
| Яблоко ; 38,01  | 120                    | 0,48                 | 0,48         | 18,84        | 81,60                          | 0,04          |             | 6,00          |             | 19,20                     | 13,20         | 10,80         | 2,64        |               |
| <b>Итого</b>  |                        | <b>25,19</b>         | <b>20,77</b> | <b>92,34</b> | <b>650,21</b>                  | <b>0,72</b>   | <b>4,20</b> | <b>636,49</b> | <b>2,63</b> | <b>109,89</b>             | <b>317,97</b> | <b>111,79</b> | <b>8,47</b> | <b>181,89</b> |

Начальник ОДЦП Исламова Н.А.

