

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,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическа<br>я<br>ценнос | 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<br>с растительным<br>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<br>запеченный с<br>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-<br>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>  |                 | 17,26                | 24,83 | 30,45 | 418,64                            | 0,25          | 17,39 | 933,60 | 3,12 | 257,00                    | 325,0  | 57,49 | 5,91 |               |
| <b>Обед с 7-11 лет</b>                                    |                 |                      |       |       |                                   |               |       |        |      |                           |        |       |      |               |
| Щи из свежей<br>капусты (без<br>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<br>мясные (к супам)                           | 20              | 8,94                 | 7,67  | 0,35  | 106,07                            | 0,03          | 0,4   |        |      | 8,58                      |        | 11,06 | 1,35 |               |
| Гуляш из<br>отварного мяса<br>(без муки с<br>раст.маслом) | 50/50           | 15,46                | 16,62 | 1,92  | 219,07                            | 0,06          | 2,31  |        |      | 22,01                     |        | 24,36 | 2,45 |               |
| Макаронные<br>изделия<br>отварные с<br>маслом             | 150/10          | 5,86                 | 7,93  | 37,14 | 243,55                            | 0,09          |       | 45     | 0,89 | 16,79                     | 48,68  | 8,66  | 0,89 |               |
| Компот из смеси<br>сухофруктов<br>(б/сах)                 | 200             | 0,44                 | 0,09  | 12,96 | 48,8                              |               |       |        |      |                           |        |       |      |               |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный                                  | 30              | 3,2                  | 0,4   | 18,4  | 88                                | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8  | 1,2  |               |
| <b>Итого</b>  |                 | 35,78                | 38,33 | 76,97 | 789,65                            | 0,38          | 32,75 | 458    | 3,54 | 111,86                    | 148,06 | 82,00 | 6,60 | <b>186,93</b> |

Начальник ОДДП  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,<br>наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>я | Витамины (мг) |              |                |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             | Цена          |
|---|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
|   |                 | Б                       | Ж            | У            |                          | В1            | С            | А              | Е           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |               |
| <b>Завтрак с 12-18 лет</b>                                |                 |                         |              |              |                          |               |              |                |             |                           |               |              |             |               |
| Морковь отварная<br>с растительным<br>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<br>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-<br>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<br>капусты (без<br>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<br>мясные (к супам)                           | 20              | 8,94                    | 7,67         | 0,35         | 106,07                   | 0,03          | 0,4          |                |             | 8,58                      |               | 11,06        | 1,35        |               |
| Гуляш из<br>отварного мяса<br>(без муки с<br>раст.маслом) | 50/50           | 15,46                   | 16,62        | 1,92         | 219,07                   | 0,06          | 2,31         |                |             | 22,01                     |               | 24,36        | 2,45        |               |
| Макаронные<br>изделия отварные<br>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-<br>пшеничный                                  | 30              | 3,2                     | 0,4          | 18,4         | 88                       | 0,16          |              |                | 0,68        | 11,6                      | 52            | 16,8         | 1,2         |               |
| <b>Итого</b>  |                 | <b>36,49</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 ОДДП  Исламова Н.А.