

СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся (- сахарный диабет)
08 сентября 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
Салат из моркови с растительным маслом	50	0,56	2,54	2,97	37,53	0,03	2,2	860	1,27	11,61	23,70	16,34	0,30	
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	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	
Итого		19,70	20,88	31,15	394,73	0,27	15,19	1137,61	3,58	290,99	370,0	64,17	6,27	
Обед с 7-11 лет														
Щи из свежей капусты	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	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		24,74	25,37	65,07	588,07	0,35	35,05	444	5,46	99,75	291,35	66,60	4,97	186,93

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор школы

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

Школьное меню для организации питания обучающихся (сахарный диабет)
08 сентября 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет														
Салат из моркови с растительным маслом	60	0,68	3,05	9,58	69,11	0,03	2,6	1040	1,53	14,22	28,66	19,76	0,38	
Омлет запеченный с сыром	140	17,47	18,91	2,3	250,4	0,08	0,58	292,09	1,69	269,42	315,8	25,79	2,5	
Чай	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	
Итого		21,05	22,76	37,93	444,26	0,27	15,68	1338,34	3,98	312,34	397,2	69,40	6,53	
Обед с 12-18 лет														
Щи из свежей капусты	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	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
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	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Яблоко	125	0,5	0,5	12,3	59	0,04	12,5	6,25	0,25	20,0	14	11,3	2,8	
Итого		25,24	25,87	77,32	646,82	0,39	35,05	450	5,71	119,75	305,10	77,85	7,72	162,26

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

