

Директор: *Габдуллина О. В.*



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДПО ГО «Уфа»

В.К. Смирнов

В.К. Смирнов



Школа № 106 для организации питания обучающихся.

19 сентября 2023 г.

Продукты питания (наименование сырья)	Масса порции (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	
Завтрак (горячее бесплатное питание 7-11 лет)														
Огурцы свежие : 503,01	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01		0,60		3,40	6,00	2,80	0,10	
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 (нордшвайт): 27,01	10	2,63	3,66		35,00			23,80		100,00	50,00	5,50	0,07	
Чай витаминизированный : 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания: 11	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Кисломолочный продукт для детского питания : 476,01	100	3,20	3,20	9,10	78,00	0,05				119,00		14,00	0,10	
Печенье : 490,15	18	1,53	2,03	12,55	76,52	0,02		12,96		7,38	15,66	2,70	0,18	
Итого		23,55	22,65	50,77	506,35	0,39		302,97		341,20	324,75	46,67	3,76	74,67
Обед (горячее бесплатное питание 7-11 лет)														
Суп овощной: 67	10	0,08	2,07	33,28	180,94	0,06		160,00		8,71	20,77	8,85	0,57	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы с овощами: 684,18	100	10,07	17,18	19,73	228,32	0,16		23,80		20,78	119,90	32,17	1,49	
Компот из смеси сухофруктов: 203,03	200	0,44	0,07	22,94	88,70					0,50			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания: 11	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржаной витаминизированный для детского питания : 11	20	2,40	0,30	12,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Йогурт: 28	100	0,40	0,40	18,70	68,00	0,03		5,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого		24,09	32,94	124,95	719,16	0,47		189,40	0,51	59,29	210,15	66,82	5,94	83,02

Начальник ОЦД: *Ильмова И. В.*



Директор: *Абдулмина О.В.*

В.К. Смирнов

Школьное меню для организации питания обучающихся.

19 сентября 2023 г.

Пример меню, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Тяжелые углеводы (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ОБЗ, инвалиды 7-11 лет (1 СМЕНА)														
Огурцы свежие : 503,01	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01		0,60		3,40	6,00	2,80	0,10	
Омлет натуральный: 218,31	130	13,65	14,79	2,44	197,23	0,08		265,61		105,42	223,59	17,47	2,56	
Сыр (пармезан) : 77,91	10	2,63	2,63		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Чай витаминизированный : 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания: 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Кисломолочный продукт для детского питания: 476,01	100	3,20	1,20	9,10	78,00	0,05				119,00		14,00	0,10	
Печенье: 490,15	10	1,53	2,01	10,55	76,52	0,02		12,06		7,38	5,66	2,70	0,18	
Итого:		23,55	22,95	50,77	596,35	0,30		302,97		341,20	324,75	46,67	3,76	
Обед ОБЗ, инвалиды 7-11 лет (1 СМЕНА)														
Суп-пюре: 667,1	200	6,00	1,17	35,28	181,94	0,06		160,60		8,10	20,72	8,85	0,57	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварное: 384,15	160	10,07	12,18	19,73	228,52	0,16		23,80		20,18	119,93	32,17	1,49	
Компот из фруктов: 213,03	200	3,44	3,22	22,94	88,10					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания: 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржаной пшеничный для детского питания: 1,2	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	3,70	10,00	12,60	0,90	
Яблоко: 38	100	0,40	0,40	15,70	68,00	0,05		5,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого:		21,80	15,94	123,95	719,16	0,47		189,40	0,51	59,29	210,15	66,82	5,94	162,09

Назначено: *Смирнов В.К.* Исполнено: *Смирнов В.К.*

Директор *А. Табдуллина Д.В.*



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДН ГОУ Уфа

С.Г.

Б.К. Сайринов



Исходное меню для организации питания обучающихся.

19 сентября 2023 г.

Продукты питания/наименование блюда	Масса порция (г)	Гликозиды (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		В	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед ОБЗ, инвалиды 7-11 лет (2 СМЕНА)														
Суп-лапша, 66,63	200	6,09	2,67	35,28	189,94	0,06		160,60		8,11	20,72	8,85	0,57	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы (маринад), 684,18	160	10,07	12,15	19,73	229,52	0,16		23,80		20,18	119,03	32,17	1,49	
Компот из смеси сухофруктов, 193,70	200	0,14		22,04	88,70					0,30			0,03	
Мол. напиток обогащенный витаминами для детского питания, 1,1	30	2,40	0,30	16,50	28,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржаной питательный для детского питания, 1,2	30	2,10	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	20,60	12,60	0,90	
Лодыжка, 38	100	0,97	0,40	15,70	62,00	0,03		5,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого		21,80	15,94	123,95	719,16	0,47		189,40	0,51	59,29	210,15	66,82	5,94	
Ужин ОБЗ, инвалиды 7-11 лет (2 СМЕНА)														
Бурый рис отварной, 273,09	30	6,57	10,03	47,14	303,57	0,10	0,28	62,39	1,02	40,69	71,52	11,67	0,77	
Сыр сливочный, 400 г упаковка, 305,11	30			15,30	97,00	0,00	20,10							
Сух. фракция, 30,01	30	1,00	0,20	30,70	91,50	0,03	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого		7,57	10,23	93,14	492,07	0,40	24,38	62,39	1,22	54,69	85,52	19,67	3,57	162,09

Исполнитель: *Исламова И.А.*



СОГЛАСОВАНО

Директор: *Габдуллина Д.В.*



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДЦП ГО г. Уфа

[Signature]

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

15 октября 2024 г.

Примерное наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед 7-11 лет (родительская плата)														
Суп-пюре, 66,0%	200	6,09	2,67	35,28	189,94	0,06		160,60		8,11	20,72	8,85	0,57	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного, 684,1%	100	10,03	12,18	10,73	228,32	0,16		24,80		20,18	119,93	32,17	1,49	
Чай с сахаром, 70,3	200			9,98	39,90					0,50			0,03	
Хлеб пшеничный облепиховый (специально для детского питания), 1,27	35	2,80	0,33	19,25	91,00	0,12				7,00	22,75	4,90	0,88	
Хлеб ржаной пшеничный, отрубчатый, из муки, 421,0%	35	2,80	0,33	16,10	79,00	0,13			0,60	10,15	15,50	14,70	1,05	
Яблоко, 3%	100	0,40	0,40	15,70	68,00	0,03		5,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого		22,52	13,92	116,04	595,16	0,37		189,40	0,60	61,74	219,90	69,62	6,22	72,54
Полдник (родительская плата)														
Булочка домашняя, 273,0%	75	6,37	10,09	47,14	305,59	0,10	0,28	62,39	1,02	40,59	75,52	11,67	0,77	
Сок фруктовый 100%, 0,2	200	1,00	0,20	30,20	92,00	0,32	4,00		0,20	14,00	4,00	8,00	2,80	
Итого		7,37	10,29	87,34	397,59	0,42	4,28	62,39	1,22	54,59	83,52	19,67	3,57	45,00

Начальник ОШДС *[Signature]* Исламова Д.А.





ССТ ЛАСОВАНО
 Директор *Табдуллина О.В.*

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ЦДН ГО г.Уфа

[Signature]

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

19 сентября 2023 г.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, (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	
Завтрак 12-18 лет (родительская плата, ММС)														
Огурцы свежие : 503,01	30	0,14	0,07	0,38	3,20	0,01		0,60		3,40	6,00	2,80	0,10	
Омлет из яиц с маслом 218,32	120	11,70	14,90	7,63	212,40	0,90		286,94		113,57	240,79	18,81	2,76	
Чай витаминизированный : 282,11	200			9,30	39,40	0,15								
Хлеб пш. зерновой обогащенный витаминами для детского питания : 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Кисло-молочный продукт для детского питания : 476,01	100	3,25	3,20	9,10	75,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого:		17,73	18,27	43,91	437,00	0,29		286,94		241,97	260,29	39,81	3,71	78,20
Обед 12-18 лет (родительская плата, ММС)														
Суп-лапша : 60,88	250	7,61	3,34	44,10	237,43	0,08		200,75		10,14	25,90	11,06	0,71	
Жаркое по-домашнему из мяса птицы, картофельного : 684,21	220	13,85	16,75	27,13	314,22	0,22		32,73		27,73	104,90	44,23	2,05	
Компот из смеси сухофруктов : 293,03	200	0,44	0,00	27,94	93,70					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный : 1,1	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб витаминизированный для детского питания : 1,2	30	2,40	0,30	16,50	78,00	0,12			0,51	8,70	30,00	12,60	0,90	
Яблоко : 280,1	120	0,40	0,28	8,84	61,70	0,04		6,00		19,20	12,20	10,80	2,64	
Итого:		27,18	21,26	143,31	865,94	0,56		239,48	0,51	72,09	262,50	82,90	7,08	89,45

Назначена *Исмаилова И.А.*



СОГЛАСОВАНО
 Директор *А. Табдеев* О. В.



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



Школьное меню для организации питания обучающихся.

19 сентября 2023 г.

Примечание наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена	
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
Завтрак 12-18 лет СВО															
Огурцы свежие : 503,61	20	0,14	0,00	0,38	1,20	0,01		0,60		3,40	6,00	2,80	0,10		
Компот натуральный : 318,32	140	11,73	18,87	2,63	212,40	0,09		286,04		113,33	240,79	18,81	2,76		
Хлеб витаминизированный : 282,11	200			9,20	39,40	0,15									
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания : 1,1	30	2,40	3,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75		
Кисломолочный продукт для детского питания : 476,0	100	2,20	3,30	9,10	78,00	0,03				119,00		14,00	0,10		
Итого		16,47	25,07	35,01	410,00	0,28		286,04		241,93	266,29	39,81	3,71	77,47	
Обед 12-18 лет СВО															
Суп-лапша : 60,88	250	7,61	3,34	44,10	237,47	0,08		200,75		10,14	25,90	11,06	0,71		
Жаркое подливочному из мяса птицы отделенно : 684,21	150	13,85	16,75	27,13	313,22	0,22		32,73		27,75	104,90	44,23	3,05		
Каша из смеси сухофруктов : 293,03	200	0,44	0,05	21,94	63,75					0,30			0,03		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания : 1,1	30	2,40	3,30	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75		
Хлеб ржаносырный для детского питания : 1,2	30	2,06	0,30	11,80	66,00	0,12				0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Желе : 78,01	100	0,47	0,08	8,24	81,75	0,04		6,00		19,20	1,20	19,80	2,64		
Итого		27,33	21,26	143,31	865,94	0,56		239,48		0,51	72,09	262,50	82,90	7,08	88,61

Имя: *Исмаилов* И. В.



Директор / Табуретшина О.В.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДЦН ГО г.Уфа



В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

19 сентября 2023 г.

Примерное наименование блюда	Масса порции, (кг)	Щелочные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		В	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Г	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ, учащиеся 12-18 лет (1 СМЕНА)														
Огурцы свежие : 503,07	20	0,16	0,02	0,38	2,20	0,01		0,60		3,40	6,00	2,80	0,10	
Омлет яично-сырный: 218,31	120	13,65	14,74	2,44	197,23	0,08		265,61		105,42	223,59	17,47	2,56	
Сыр твердый : 77,91	10	3,63	2,76		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Чай зеленый без сахара : 282,11	200			0,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания (1)	30	2,40	0,30	16,50	76,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Молочнокислый продукт для детского питания (1)	100	5,20	3,20	3,10	78,00	0,03				119,70		14,60	0,10	
Итого		22,92	20,92	38,22	410,83	0,37		290,01		353,82	309,09	43,97	3,58	
Обед ОВЗ, учащиеся 12-18 лет (1 СМЕНА)														
Суп овощной : 60,86	250	7,67	3,31	46,10	231,42	0,08		200,75		10,14	23,96	11,06	0,71	
Жареное мясо с гарниром : 654,21	200	12,00	16,73	23,13	314,74	0,70		32,73		27,75	104,90	44,23	2,05	
Каша геркулесовая с сахаром : 293,94	200	0,47	0,07	22,04	38,00					0,59			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания (1)	30	2,40	0,30	16,50	76,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржаной : 11,2	10	2,40	0,30	16,50	60,00	0,10			0,51	8,70	30,00	12,60	0,90	
Добавки : 11,2	10	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00		6,00		19,70	12,20	19,80	2,04	
Итого		22,92	21,26	143,31	865,94	0,56		279,48	0,51	72,69	262,50	82,90	7,08	181,89

Составлено: О.В. Табуретшина / Исполнитель: И.



Директор *И. Табрушина О.В.*



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦСДП СО г.Уфа

[Signature]

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

19 сентября 2023 г.

Примерный состав блюд	Масса порции (г)	Белковые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Д	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Г	Мд	Fe	
Обед ОБЗ, в/д/школа 12-18 лет (2 СМЕНА)														
Суп-лапша: 60,8г	250	7,61	3,34	44,10	227,43	0,08		200,75		10,14	25,90	11,06	0,71	
Жареное куриное филе из мяса птицы (кочка): 68,2г	220	13,43	16,75	27,13	214,22	0,22		32,73		27,75	164,90	44,23	2,05	
Компот из смеси сушеных фруктов	200	0,04	2,1	22,94	86,76					0,30			0,03	
Хлеб белый из муки обдмц 1-й сорт (пшеница)	30	2,40	0,40	16,30	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб ржаной из муки 1-й сорт (пшеница)	30	2,40	0,40	16,30	60,00	0,15			0,51	8,70	31,00	12,60	0,90	
Лобак: 38,0г	120	0,02	0,05	0,84	81,60	0,04		6,00		19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого		27,18	21,26	143,31	865,94	0,56		239,48	0,51	72,69	262,50	82,90	7,08	
Обед ОБЗ, в/д/школа 12-18 лет (2 СМЕНА)														
Бульон куриный: 232,03	100	8,72	12,42	62,98	407,44	0,12		82,94		54,72	95,37	15,59	1,03	
Презентация: 405,11				20,00	57,00	0,00		20,10						
Салат: 55,03	200	1,30	0,36	20,20	92,00	0,02		4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого		11,74	15,18	105,18	556,44	0,14		117,04		79,62	123,37	37,59	4,83	181,89

Исполнитель: *Исламова Д.А.*



Директор *Габдуллина О.В.*



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦДН ГО г.Уфа

[Signature]

В.К. Смирнов



Штатное меню для организации питания обучающихся.

19 сентября 2023 г.

Примерное наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Г	Mg	Fe	
Завтрак СОП 12-18 лет														
Огурцы свежие - 30 г	30	0,14	0,02	0,35	1,20	0,01		0,60		3,40	6,00	2,80	0,10	
Омлет из курицы с маслом - 218,21	130	13,43	14,41	2,44	197,23	0,08		265,61		105,42	223,59	17,47	2,56	
Сыр (попранский) - 27,01	10	2,65	2,61		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Чай зеленый без сахара с лимоном - 282,11	200			9,80	39,40	0,15								
Хлеб пшеничный с отрубями - 29	29	2,40	0,36	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб пшеничный с отрубями для детского питания - 476,01	100	3,30	3,20	9,10	38,00	0,03				119,00		14,00	0,10	
Итого:		22,32	20,01	38,22	429,83	0,37		290,01		333,82	309,09	43,97	3,58	72,21
Обед СОП 12-18 лет														
Суп-пюре из овощей - 250	250	7,67	3,34	48,10	237,43	0,08		290,75		10,14	35,90	11,06	0,71	
Картофельное пюре с мясом - 184,31	100	16,37	12,10	18,73	223,02	0,16		23,80		20,10	115,93	32,17	1,49	
Компот из фруктов - 200	200	0,41	0,09	22,04	11,70					0,30			0,03	
Хлеб пшеничный с отрубями - 29	29	2,40	0,36	16,50	78,00	0,10				6,00	19,50	4,20	0,75	
Хлеб пшеничный с отрубями для детского питания - 476,01	100	3,30	3,20	9,10	38,00	0,03				0,51	8,70	39,00	12,60	0,90
Итого:		23,15	16,69	135,91	798,15	0,30		220,55	0,51	64,94	217,53	70,83	6,52	82,54

Исполнитель: *[Signature]*

Директор А. Табрулина О.В.



УТВЕРЖАЮ
Директор МАУ ЦДП ГОУ Уфа

(Signature)

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

19 сентября 2023 г.

Примеры пищи, количество (шт, кг, л)	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Сi	Р	Mg	Fe	
Завтрак (Сахарный диабет) 7-11 лет														
Огурцы свежие : 503,01	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01		0,60			3,40	6,00	2,80	0,10
Омлет натуральный: 218,31	130	3,65	14,74	2,44	197,23	0,08		265,61			105,42	223,59	17,47	2,56
Сыр (норвичан): 27,01	10	2,63	2,66		35,00			23,80			100,00	60,00	5,50	0,07
Чай (б/сах): 282,08	200													
Хлеб ржаной-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	63,00	0,03	0,60				119,00		14,00	0,10
Итого		22,07	20,92	21,12	362,43	0,24	0,60	290,01	0,51	336,52	328,59	52,37	3,73	
Обед (Сахарный диабет) 7-11 лет														
Суп гороховый (сах.диабет) : 129,27	200	3,38	3,73	17,48	133,40	0,29		474,59			40,92	91,67	37,88	2,40
Мясо (п. мяс. продукты) с овощным соусом : 2-3,07	90	11,79	1,77	2,62	153,96	0,07		91,74			15,87	103,59	15,51	0,98
Каша пшеница вареная с маслом: 470,13	150	4,38	0,86	25,60	161,30	0,16		21,63	0,16	14,27	80,88	31,30	1,05	
Компот из смеси сухофруктов (5%сах): 291,08	200	0,46	0,00	13,96	48,80									
Хлеб ржаной-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
Айurvedic : 10-1	0-1	0,45	0,00	15,70	68,90	0,03		5,00			15,00	11,00	9,00	1,20
Итого		26,77	20,17	87,56	631,40	0,67		594,96	0,67	95,76	334,14	106,39	7,53	162,09

Исполнитель: Исаева И.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор: *Габдуллина О.В.*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦДПИ ГО Р.Уфа

В.К. Смирнов

В.К. Смирнов



Школьное меню для организации питания обучающихся.

19 сентября 2023 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (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	
Завтрак (Сахарный диабет) 12-18 лет														
Омлет сырный 500 гр.	20	0,14	0,05	0,38	2,20	0,01		0,60		3,40	6,00	2,80	0,10	
Омлет картофельный 318,32	40	14,00	10,80	2,63	212,40	0,09		286,04		113,07	240,79	18,81	2,76	
Сыр (порционный) 27,01	10	2,63	2,66		35,00			23,80		100,00	60,00	5,50	0,07	
Чай (б/сах) 282,08	200													
Хлеб ржаной-пшеничный для диабетиков 421,11	40	3,20	0,40	18,40	88,00	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
Кисломолочный продукт для диабетиков (без сахара) 100 гр.	100	3,20	3,50	4,50	62,00	0,05	0,50			119,00		14,00	0,10	
Итого		23,87	22,15	25,91	309,60	0,29	0,60	310,44	0,68	347,47	358,79	57,91	4,23	
Обед (Сахарный диабет) 12-18 лет														
Суп гороховый (сах.диабет) 129,78	250	9,28	4,67	32,08	158,16	0,36	4,20	660,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе 237,7	100	13,11	11,89	2,91	170,55	0,07		101,96		17,44	115,20	17,24	1,09	
Каша пшеничная вязкая с медом 17114	185	5,24	5,11	26,99	180,36	0,19		23,85	0,19	16,66	106,35	37,55	1,25	
Салат из овощей (фруктоза) (б/сах) 203,05	200	0,44	0,04	12,36	48,00									
Хлеб ржаной-пшеничный для диабетиков 421,11	40	3,20	0,40	18,40	88,00	0,16			0,68	11,60	52,00	16,80	1,20	
Льблго, 38,01	120	0,48	0,48	18,84	81,60	0,04		6,00		19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого		21,77	22,01	106,18	744,06	0,20	0,20	732,55	2,99	121,55	402,61	130,57	9,25	181,89

Исполнитель: *Исмамова Н.А.*

