

Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

08 декабря 2020г.

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	
Завтрак с 7-11 лет														
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	19	127	0,14		18,65	0,30	10,04	98,05	65,15	2,21	
Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0	85	0,04		140,40	0,32	29,70	103,68	6,48	1,35	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано-пшеничный с маслом с сыром	30/5/10	5,26	9,44	11,40	151,04	0,11	0,09	66,0	0,55	131,8	108,0	17,06	0,84	
Яблоки	120	0,5	0,5	11,8	26,4	0,04	0	7,5	0,3	19	16,5	10,8	2,6	
Итого		16,75	20,12	42,19	388,76	0,33	0,16	232,58	1,47	190,55	326,23	99,49	7,00	
Обед с 7-11 лет														
Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,84	4,10	9,34	82,83	0,04	41,48	322,71	1,91	50,78	36,90	20,72	0,69	
Суп крестьянский (без картофеля) со сметаной	250/5	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378,00	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
Филе грудки отварное	60	14,19	12,17	0,70	168,07	0,07	1,99			15,74		15,24	1,05	
Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,50	0,73	19,14	99,38	22,68	1,68	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03				5,40		6,00	0,87	
Итого		23,87	26,43	57,26	564,22	0,3	63,49	723,21	4,56	133,89	176,05	85,55	4,98	120,00

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

08 декабря 2020г.

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	
Завтрак с 12-18 лет														
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	19	127	0,14		18,65	0,30	10,04	98,05	65,15	2,21	
Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0	85	0,04		140,40	0,32	29,70	103,68	6,48	1,35	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом с	30/10/10	5,11	10,2	13,9	167,1	0,12	0,07	68,8	0,65	111,1	102,0	18	0,99	
Яблоки	120	0,5	0,5	11,8	26,4	0,04	0	7,5	0,3	19	16,5	10,8	2,6	
Итого		16,60	20,89	44,72	404,82	0,34	0,14	235,35	1,57	169,84	320,23	100,53	7,15	
Обед с 12-18 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	5,1	11,52	102,70	0,04	51,53			52,69		25,06	0,85	
Суп крестьянский (без картофеля) со сметаной	250/5	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378,00	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
Филе грудки отварное	80	18,90	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,40	
Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,50	0,73	19,14	99,38	22,68	1,68	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		29,00	31,50	59,67	639,96	0,3	74,20	400,50	2,65	141,28	139,15	94,97	5,49	130,00

Начальник ОДП



Исламова Н.А.