

**Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)
11 декабря 2020 г.**

Трием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7 до 11 лет														
Саша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом (б/сах)	150/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3	
Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
Какао с молоком(б/сах)	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	30/10	5,03	2,96	13,8	101	0,12	0,07	23,8	0,55	108,7	99	18,1	0,97	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		25,23	24,24	47,77	513,55	0,41	2,95	225,32	1,46	493,82	496,12	122,83	4,70	
Обед с 7 до 11 лет														
Салат из белокочанной капусты с яблоками (б/сах)	70	1,37	3,65	5,25	60,57	0,03	34,19			40,06		13,35	0,87	
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
Суфле из цыплят-бройлеров (без м/с)	80	26,41	24,81	3,34	340,68	0,14	2,76	92,19	1,43	49,28	248,57	28,85	2,09	
Капуста тушеная (б/сах) сах.диабет	130	2,97	3,5	8,26	78,33	0,05	69,1	86,47	0,24	82,18	51,11	27,5	1,09	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		35,36	38,69	41,65	656,92	0,4	111,30	878,9	5,04	209,88	387,85	120,9	6,20	120,00

Начальник ОДДП



Исламова Н.А.

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

11 декабря 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 12 до 18 лет														
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом (б/сах)	180/5	7,52	8,96	28,77	226,44	0,21	1,17	42,30	0,68	133,10	212,39	63,88	1,55	
Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,40	0,32	29,70	103,68	6,48	1,35	
Какао с молоком(б/сах)	200	3,87	3,80	5,11	71,56	0,04	1,30	22,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98	
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	30/15	6,35	4,29	13,80	118,50	0,12	0,11	35,70	0,57	158,70	129,00	20,85	1,01	
Кисломолочный продукт	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
Итого		27,80	26,46	52,56	563,28	0,44	3,18	240,52	1,58	565,62	561,27	136,21	4,99	
Обед с 12 до 18 лет														
Салат из белокочанной капусты с яблоками (б/сах)	100	1,96	5,21	7,51	86,58	0,04	48,88			57,28		19,10	1,25	
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
Суфле из цыплят-бройлеров (без м/с)	80	26,41	24,81	3,34	340,68	0,14	2,76	92,19	1,43	49,28	248,57	28,85	2,09	
Капуста тушеная (б/сах) сах.диабет	150	3,43	4,03	9,53	90,35	0,06	79,73	99,81	0,27	94,53	58,98	31,72	1,25	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		36,41	40,78	45,18	694,95	0,4	136,62	892,2	5,07	239,45	395,72	130,9	6,74	130,00

Начальник ОДДП



Исламова Н.А.