

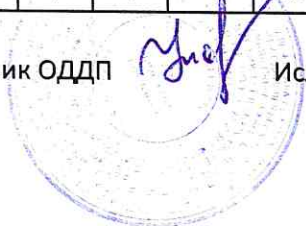
**Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)**

**29 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	
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>														
Филе грудки отварное	40	10,22	8,76	0,48	120,99	0,05	1,41	21,76	0,17	11,18	88,90	10,94	0,75	
Каша полтавская взкая 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 с маслом	30/15	1,51	3,93	13,51	96,05	0,03		22,50	0,05	6,60	1,50	6,00	0,88	
Сыр порционно	10	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
<b>Итого</b>														
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52	
Рассольник ленинградский (без картофеля) со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54	184,29	0,08	6	706,58	3,15	43,89	125,22	33,61	1,21	
Мясо тушеное с овощами (без муки)	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24	0,05	1,83	164,2	2,06	16,5	124,25	19,12	1,91	
Картофель отварной с маслом	100/3	2,16	2,6	17,43	101,99	0,13	21,34	16,7	0,14	13,23	62,79	24,65	0,98	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		19,87	24,25	58,45	533,82	0,3	31,27	888,38	5,38	84,12	321,26	87,58	5,12	<b>120,00</b>

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



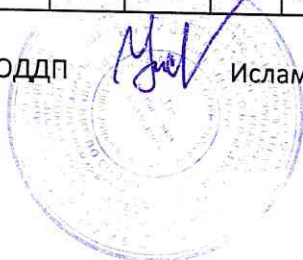
**Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)**

**29 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	
<b>Завтрак с 12-18 лет</b>														
Филе грудки отварное	40	10,22	8,76	0,48	120,99	0,05	1,41	21,76	0,17	11,18	88,90	10,94	0,75	
Каша полтавская взкая с маслом	180/5	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 с маслом	30/15	1,63	14,8	13,7	195,2	0,03				10,2		6	0,91	
Сыр порционнно	15	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
<b>Итого</b>		<b>19,40</b>	<b>30,87</b>	<b>44,21</b>	<b>534,62</b>	<b>0,22</b>	<b>2,01</b>	<b>44,26</b>	<b>0,90</b>	<b>159,52</b>	<b>188,28</b>	<b>53,62</b>	<b>3,44</b>	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,83	0,04	41,48			51,51		20,76	0,70	
Рассольник ленинградский (без картофеля) со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54	184,29	0,08	6	706,58	3,15	43,89	125,22	33,61	1,21	
Мясо тушеное с овощами (без муки)	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24	0,05	1,83	164,2	2,06	16,5	124,25	19,12	1,91	
Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32,00	27,3	0,21	20,14	94,30	36,98	1,47	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		<b>19,87</b>	<b>24,25</b>	<b>58,45</b>	<b>533,82</b>	<b>0,3</b>	<b>31,27</b>	<b>888,38</b>	<b>5,38</b>	<b>84,12</b>	<b>321,26</b>	<b>87,58</b>	<b>5,12</b>	<b>130,00</b>

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

**30 декабря 2020 г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		я	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
<b>Завтрак с 7 -11 лет</b>														
Биточки мясные в томатном соусе	60/20	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54				250,68		23,98	2,32
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,80	1,5	1	0,04	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	6,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
<b>Итого</b>		<b>23,02</b>	<b>23,19</b>	<b>49,02</b>	<b>502,78</b>	<b>0,31</b>	<b>15,34</b>	<b>29,39</b>	<b>0,60</b>	<b>289,7</b>	<b>128,0</b>	<b>116,80</b>	<b>8,42</b>	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60					0,02	29,33	2,67	1,41	34,42	20,94	11,46	0,75	
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	1,17	3,12	6,3	59,13									
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	
Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
Капуста тушеная (б/сах)	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 ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		<b>26,58</b>	<b>29,56</b>	<b>37,27</b>	<b>524,75</b>	<b>0,29</b>	<b>97,76</b>	<b>800,01</b>	<b>3,13</b>	<b>161,5</b>	<b>108,15</b>	<b>105,64</b>	<b>5,2</b>	<b>120,00</b>

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.





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

**30 декабря 2020 г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		я	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
<b>Завтрак с 12 -18 лет</b>														
<b>Биточки мясные в томатном соусе</b>	60/20	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54				250,68		23,98	2,32
<b>Каша гречневая вязкая с маслом</b>	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
<b>Чай с лимоном</b>	200/7	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,80	1,5	1	0,04	
<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Яблоки</b>	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	6,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
<b>Итого</b>		23,02	23,19	49,02	502,78	0,31	15,34	29,39	0,60	289,7	128,0	116,80	8,42	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
<b>Салат из белокочанной капусты с яблоками</b>	80	1,17	3,12	6,3	59,13	0,02	29,33	2,67	1,41	34,42	20,94	11,46	0,75	
<b>Суп с гречневой крупой (без)</b>	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
<b>Филе грудки отварное</b>	100	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
<b>Капуста тушеная (б/сах)</b>	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	
<b>Чай (б/сах)</b>	200													
<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,5	108,15	105,64	5,2	<b>130,00</b>

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

