

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

21 декабря 2020 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жир ы, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		цена
						Ca	Mg	Fe	B ₁	C	
Завтрак с 7-11 лет											
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,13	3,97	18,61	126,54	10,04	65,15	2,21	0,14		
Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	6,70	5,62	13,44	133,00	205,40	17,00	1,01	0,03	0,14	
Яблоки	120	0,50	0,50	11,80	26,40	19,00	10,80	2,60	0,04	0,07	
Итого за прием		10,83	9,59	32,05	259,54	215,44	82,15	3,22	0,17	0,14	
Обед с 7-11 лет											
Маринад овощной без томата	60	1,38	3,08	7,01	62,12	38,08	15,54	0,52	0,03	31,11	
Суп с мелкошинкованн ыми овощами со сметаной	250/5	1,76	4,25	7,89	77,69	34,03	20,01	0,67	0,05	19,98	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40	9,56	8,94	2,29	127,88	17,06	14,26	1,43	0,04	0,33	
Каша Артек вязкая с маслом	150/5	2,73	3,22	19,45	117,79	14,56	11,75	0,55	0,03	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	12,96	48,80						
Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	5,40	6,00	0,87	0,02	0,00	
Итого за прием		17,34	19,88	63,04	497,28	109,13	67,56	4,04	0,17	51,42	120,00

Начальник ОДЦП

Исламова Н.А.



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

21 декабря 2020 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жир ы, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	элементы, мг			Витамины, мг		цена
						Ca	Mg	Fe	B ₁	C	
Завтрак с 12-18 лет											
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	4,13	3,97	18,61	126,54	10,04	65,15	2,21	0,14		
Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/15/10	6,70	5,62	13,44	133,00	205,40	17,00	1,01	0,03	0,14	
Яблоки	120	0,50	0,50	11,80	26,40	19,00	10,80	2,60	0,04	0,07	
Итого за прием		10,83	9,59	32,05	259,54	215,44	82,15	3,22	0,17	0,14	
Обед с 12-18 лет											
Маринад овощной без томата	60	1,38	3,08	7,01	62,12	38,08	15,54	0,52	0,03	31,11	
Суп с мелкошинкованн ыми овощами со сметаной	250/5	1,76	4,25	7,89	77,69	34,03	20,01	0,67	0,05	19,98	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50	12,83	11,54	0,89	157,93	14,98	15,18	0,97	0,07	1,96	
Каша Артек вязкая с маслом	150/5	2,73	3,22	19,45	117,79	14,56	11,75	0,55	0,03	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	12,96	48,80						
Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	5,40	6,00	0,87	0,02	0,00	
Итого за прием		19,23	19,40	54,63	465,21	68,97	52,94	3,06	0,17	21,94	130,00

Начальник ОДЦП

Исламова Н.А.



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

22 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 белокочанной 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 ОДДП

Исламова Н.А.



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

22 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 сыром	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 ОДДП

Исламова Н.А.

