

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

20 января 2020 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическа я | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена |
|---|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак с 7 -11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы | 60 | 9,62 | 8,95 | 6,85 | 145,91 | 0,08 | 1,09 | 21,19 | 0,82 | 30,78 | 92,12 | 12,35 | 0,89 | |
| Каша Артек вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 130/4 | 3,74 | 4,42 | 22,07 | 142,89 | 0,1 | | | 2,35 | 15,58 | 84,91 | 19,65 | 1,45 | |
| Чай шк | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано- пшеничный с маслом | 30/10 | 2,48 | 7,55 | 13,93 | 132,1 | 0,12 | | 45 | 0,61 | 11,1 | 42 | 12,6 | 0,92 | |
| Яблоко | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,02 | 7,5 | 3,75 | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | |
| Итого | | 13,36 | 13,37 | 28,92 | 288,80 | 0,18 | 1,09 | 21,19 | 3,17 | 46,4 | 177,0 | 32,00 | 2,34 | |
| Обед с 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной (с яблоками) | 60 | 0,99 | 4,12 | 5,6 | 63,87 | 0,04 | 6,69 | 175,27 | 1,86 | 16,04 | 28,62 | 13,43 | 0,65 | |
| Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной | 200/5 | 1,54 | 4,15 | 6,5 | 70,32 | 0,04 | 16,04 | 300,39 | 1,55 | 31,69 | 38,56 | 16,5 | 0,55 | |
| Рыба, тушенная в томатном соусе | 45/45 | 9,32 | 4,33 | 2,64 | 87,53 | 0,08 | 3,61 | 412,33 | 1,97 | 33,36 | 150,31 | 40,92 | 0,74 | |
| Картофель отварной с маслом | 150/5 | 3,24 | 4,27 | 26,15 | 156,25 | 0,19 | 32 | 27,3 | 0,21 | 20,14 | 94,3 | 36,98 | 1,47 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48,8 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого | | 17,93 | 17,26 | 67,65 | 492,77 | 0,47 | 58,34 | 915,29 | 6,10 | 109,9 | 350,79 | 120,43 | 4,3 | 120,00 |

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

20 января 2020 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая я | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Цена |
|---|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак с 12 -18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки из мяса птицы | 60 | 9,62 | 8,95 | 6,85 | 145,91 | 0,08 | 1,09 | 21,19 | 0,82 | 30,78 | 92,12 | 12,35 | 0,89 | |
| Каша Артек вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 180/5 | 5,18 | 5,58 | 30,56 | 193 | 0,1 | | | 3,01 | 21,31 | 117,55 | 27,20 | 2,01 | |
| Чай шк | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано- пшеничный с маслом | 30/15 | 2,44 | 3,93 | 13,87 | 99,05 | 0,12 | | 23 | 0,56 | 9,9 | 41 | 12,6 | 0,91 | |
| Яблоко | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,02 | 7,5 | 3,75 | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 | |
| Итого | | 14,80 | 14,53 | 37,41 | 338,91 | 0,22 | 1,09 | 21,19 | 3,83 | 52,1 | 209,7 | 39,55 | 2,90 | |
| Обед с 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной (с яблоками) | 100 | 1,64 | 6,71 | 9,4 | 104,96 | 0,06 | 11,15 | 290,63 | 3,03 | 26,50 | 47,54 | 22,34 | 1,08 | |
| Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной | 250/5 | 1,89 | 5 | 8,07 | 85,79 | 0,05 | 20,00 | 372,65 | 1,94 | 38,43 | 47,33 | 20,5 | 0,68 | |
| Рыба, тушенная в томатном соусе | 60/40 | 12,21 | 5,09 | 3,94 | 111,12 | 0,1 | 3,33 | 368,98 | 2,27 | 40,26 | 192,78 | 49,97 | 0,87 | |
| Картофель отварной с маслом | 150/5 | 3,24 | 4,27 | 26,15 | 156,25 | 0,19 | 32 | 27,3 | 0,21 | 20,14 | 94,3 | 36,98 | 1,47 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48,8 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | |
| Итого | | 21,82 | 21,46 | 74,27 | 572,92 | 0,52 | 66,48 | 1059,56 | 7,96 | 134,0 | 420,95 | 142,35 | 5,0 | 130,00 |

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

