

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

21 января 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7 -11 лет														
Запеканка творожная (без муки и б/сах)	130	27,02	11,97	11,14	265,13	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69	
Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
Хлеб ржано- пшеничный	50	4	0,5	23	110	0,2			0,85	14,5	65	21	1,5	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		31,08	12,48	34,35	377,51	0,27	3,41	48,59	3,54	219,8	348,7	51,82	2,23	
Обед с 7-11 лет														
Салат из моркови с яблоками (б/с)	60	0,59	3,09	4,07	47,31	0,03	3,3	840,6	1,51	13,26	24,48	17,04	0,56	
Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	200/8	1,55	4,49	6,66	74,02	0,03	15,51			40,34		19,46	0,9	
Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
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	
Компот из кураги (б/сах)	200	1,3	0,08	12,75	58	0,03	1	145,75	1,38	40	36,5	26,25	0,8	
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		20,48	24,61	67,10	572,86	0,45	21,50	1057,77	5,95	143,0	321,35	166,56	7,3	120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



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

21 января 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	
Завтрак с 12 -18 лет														
Запеканка творожная (без муки и б/сах)	150	27,02	11,97	11,14	265,13	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69	
Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
Хлеб ржано- пшеничный	50	4	0,5	23	110	0,2			0,85	14,5	65	21	1,5	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		31,08	12,48	34,35	377,51	0,27	3,41	48,59	3,54	219,8	348,7	51,82	2,23	
Обед с 12-18 лет														
Салат из моркови с яблоками (б/с)	60	0,59	3,09	4,07	47,31	0,04	19,4	321,4	1,98	50,43	52,27	24,32	1,12	
Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/10	1,93	5,61	8,33	92,52	0,03	15,51			40,34		19,46	0,9	
Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
Компот из кураги (б/сах)	200	1,3	0,08	12,75	58	0,03	1	145,75	1,38	40	36,5	26,25	0,8	
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		21,80	25,98	73,05	614,46	0,49	37,59	538,67	6,48	182,0	371,49	188,86	8,4	130,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

