

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

27 января 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7 -11 лет														
Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14	
Омлет натуральный	130	13,65	14,77	2,44	197,47	0,08	0,48	265,56	1,56	105,23	223,51	17,45	2,56	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
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		16,67	15,11	17,54	271,47	0,22	2,48	275,56	2,11	117,9	274,9	34,25	3,60	
Обед с 7-11 лет														
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25	
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	45/45	13,47	15,9	1,36	202,29	0,05	1,35			18,24		20,72	2,11	
Капуста тушеная (б/сах) сах.диабет	130	2,97	3,5	8,26	78,33	0,05	69,1	86,47	0,25	82,18	54,12	27,5	1,09	
Чай с лимоном	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	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,5	108,15	105,64	5,2	120,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

27 января 2021 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 12 -18 лет														
Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14	
Омлет натуральный	140	14,75	15,98	2,63	213,57	0,09	0,52	287,00	1,70	113,47	241,49	18,84	2,77	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12				0,51	8,7	39	12,6	0,9
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		17,77	16,32	17,73	287,57	0,23	2,52	297,00	2,25	126,2	292,9	35,64	3,81	
Обед с 12-18 лет														
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25	
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	45/45	13,47	15,9	1,36	202,29	0,05	1,35			18,24		20,72	2,11	
Капуста тушеная (б/сах) сах.диабет	150	3,27	5,08	10,4	102,22	0,06	57,1			83,98		26,9	1,00	
Чай с лимоном	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	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,5	108,15	105,64	5,2	130,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

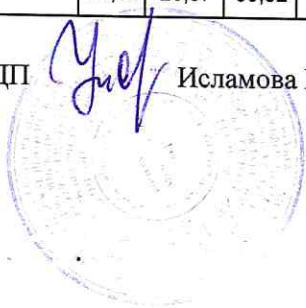


Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

28 января 2021 г.

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 до 11 лет														
Филе грудки, припущенное в молочном соусе	35/35	9,95	11,53	3,87	158,54	0,06	1,19	23,65	0,1	33,91	20,51	12,47	0,73	
Каша Артек вязкая с маслом	130/4	3,77	3,32	22,12	133,37	0,1		18	0,63	16,54	86,03	19,65	1,46	
Чай	200													
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко свежее порционное	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		16,12	15,15	39,79	357,91	0,28	1,19	41,65	1,24	59,15	145,54	44,72	3,09	
Обед с 7 до 11 лет														
Салат "Степной"	60	1,84	4,1	9,34	82,83	0,04	41,5			51,51		20,76	0,33	
Суп из овощей (без картофеля) со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
Омлет рыбный	150	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88			57,36		71,5	1,2	
Компот из кураги (б/сах)	200	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Хлеб ржано- пшеничный	40													
Итого		26,50	20,57	39,92	453,71	0,4	66,70	567,7	2,72	163,29	147,42	189,6	4,80	120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



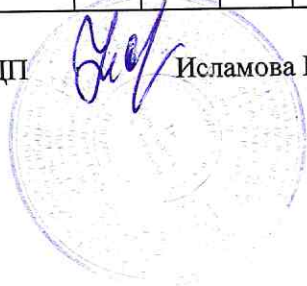
Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

28 января 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 12 до 18 лет														
Филе грудки, припущенное в молочном соусе	35/35	9,95	11,53	3,87	158,54	0,06	1,19	23,65	0,1	33,91	20,51	12,47	0,73	
Каша Артек вязкая с маслом	150/5	6,14	6,4	44,75	261,46	0,1	0,27	35	0,74	103,38	165,01	31,99	1,86	
Чай	200													
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко свежее порционное	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		22,25	17,45	42,55	424,85	0,14	15,46	128,58	0,74	269,85	275,65	48,63	5,07	
Обед с 12 до 18 лет														
Салат "Степной"	80	1,28	4,17	7,01	71,34	0,06	8,51	385,78	1,89	18,4	32,71	18,32	0,61	
Суп из овощей (без картофеля) со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,43	42,78	49,66	22,11	0,72	
Омлет рыбный	150	24,79	11,6	0,97	207,82	0,17	0,81	113,12	3,1	96,37	381,29	74,87	2	
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	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		32,33	22,13	45,59	511,98	0,5	31,66	1189,1	9,48	209,14	552,16	158,4	5,33	130,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

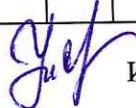


Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

29 января 2021 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 7 до 11 лет														
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	35/35	10,47	12,37	1,06	157,34	0,04	1,05	140	1,8	14,19	111,94	16,11	1,64	
Каша пшенная молочная вязкая с маслом (б/с)	130/4	5,58	5,97	24,6	175,03	0,16	0,81	32,7	0,14	87,19	133,09	35,87	0,97	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	5	60									
Итого		18,05	18,59	37,16	387,37	0,30	1,86	172,70	2,37	108,63	277,53	62,48	3,36	
Обед с 7 до 11 лет														
Суп гороховый (сах.диабет)	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07	
Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая) без сахара	60/30	12,09	4,48	1,76	96,33	0,1	2,59	278,58	1,97	38	186,09	47,65	0,8	
Рагу из овощей	130	2,28	5,5	14,28	116,68	0,1	25,63	352,46	2,52	30,33	58,25	27,08	0,99	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		26,05	14,95	51,92	447,17	0,7	32,42	1231,8	7,12	133,79	399,20	135,5	5,76	120,00

Начальник ОДДП



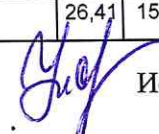
Исламова Н.А.

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

29 января 2021 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														
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	35/35	10,47	12,37	1,06	157,34	0,04	1,05	140	1,8	14,19	111,94	16,11	1,64	
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом (б/с)	150/5	6,44	7,17	32,18	219,66	0,19	0,94	39,5	0,16	100,78	153,68	41,38	1,13	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	5	60									
Итого		18,91	19,79	44,74	432,00	0,33	1,99	179,47	2,39	122,22	298,12	67,99	3,52	
Обед с 12 до 18 лет														
Суп гороховый (сах.диабет)	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07	
Рыба, тушеная в томате с овощами (филе минтая) без сахара	60/30	12,09	4,48	1,76	96,33	0,1	2,59	278,58	1,97	38	186,09	47,65	0,8	
Рагу из овощей	150	2,64	6,35	16,5	134,77	0,1	29,60	406,64	2,90	36,03	67,31	31,32	1,15	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		26,41	15,80	54,14	465,26	0,7	36,39	1286,0	7,50	139,49	408,26	139,8	5,92	130,00

Начальник ОДЦП



Исламова Н.А.