

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

11 февраля 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 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 ОДП  Исламова Н.А.



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

11 февраля 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 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 ОДП  Исламова Н.А.

