

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

**12 февраля 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	
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>														
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									
<b>Итого</b>		18,05	18,59	37,16	387,37	0,30	1,86	172,70	2,37	108,63	277,53	62,48	3,36	
<b>Обед с 7 до 11 лет</b>														
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 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	
<b>Итого</b>		26,05	14,95	51,92	447,17	0,7	32,42	1231,8	7,12	133,79	399,20	135,5	5,76	<b>120,00</b>

Начальник ОДЦ  Исламова Н.А.



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

**12 февраля 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	
<b>Завтрак с 12 до 18 лет</b>														
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									
<b>Итого</b>		18,91	19,79	44,74	432,00	0,33	1,99	179,47	2,39	122,22	298,12	67,99	3,52	
<b>Обед с 12 до 18 лет</b>														
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	
<b>Итого</b>		26,41	15,80	54,14	465,26	0,7	36,39	1286,0	7,50	139,49	408,26	139,8	5,92	<b>130,00</b>

Начальник ОДДП:  Исламова Н.А.

