

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

01 марта 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные элементы, мг				цена
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 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 гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21	
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	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8	4	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
Итого за прием		17,32	16,96	41,31	387,48	0,32	9,05	162,65	2,77	45,73	257,79	101,06	6,51	
Обед с 7-11 лет														
Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	0,11	4,32	108,9	0,97	21,91	172,41	23,7	1,54	
Каша Артек вязкая с маслом	130/4	3,61	3,29	22,31	133,37	0,1		18	0,59	16,54	90,9	19,65	1,56	
Напиток лимонный (б/сах)	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	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за прием		27,65	26,46	45,27	529,78	0,37	37,14	534,19	4,04	98,43	348,18	77,46	4,74	120,00

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



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

01 марта 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные элементы, мг				Цена
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет														
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	40/40	11,97	14,13	1,21	179,82	0,05	1,20	160	2,1	16,22	127,94	18,42	1,87	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,4	11,64	113,25	75,18	2,55	
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	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8	4	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
Итого за прием		19,46	19,61	44,33	431,97	0,35	9,20	187,25	3,08	49,36	288,99	113,40	7,08	
Обед с 12-18 лет														
Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,04	20,15	3,24	281,29	0,12	4,80	121,0	1,15	24,50	191,55	26,3	1,71	
Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,1		23	0,69	19,14	105,0	22,68	1,80	
Напиток лимонный (б/сах)	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	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за прием		30,42	29,41	49,02	582,16	0,39	37,62	550,79	4,32	103,62	381,42	83,12	5,15	130,00

Начальник ОДЦП  Исламова Н.А.



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

02 марта 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 7-11 лет														
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	
Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,5	23	110	0,2			0,85	14,5	65	21	1,5	
Кисломолочный продукт	100													
Итого		18,27	15,31	26,74	315,47	0,30	2,48	275,56	2,45	123,73	300,91	42,65	4,20	
Обед с 7-11 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах)	60	1,38	3,08	4,01	50,15	0,03	31,11	242,03	1,44	37,99	27,68	15,54	0,51	
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	
Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8	0,12	22,09	536,95	2,95	35,72	165,15	39,44	2,48	
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		18,95	25,05	40,83	465,29	0,4	58,45	1479,18	7,83	112,07	301,30	106,22	5,14	120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



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

02 марта 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 12-18 лет														
Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67	0,10	0,56	306,62	1,79	121,71	258,12	20,16	2,96	
Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Кисломолочный продукт	100													
Итого		19,58	17,46	22,52	323,67	0,28	2,56	316,62	2,51	137,31	322,52	41,16	4,30	
Обед с 12-18 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах)	80	1,84	4,1	5,35	66,87	0,04	41,48	322,71	1,91	50,66	36,90	20,72	0,68	
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	
Рагу овощное с отварным мясом	180	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	44,39	2,79	
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		21,01	27,95	43,69	511,50	0,4	71,60	1627,59	8,67	129,45	330,98	116,35	5,62	130,00



Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

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

03 марта 2021 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 7 -11 лет														
Филе грудки, трипшенное 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	3,61	3,29	22,31	133,37	0,1		18	0,59	16,54	90,9	19,65	1,56	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный с маслом	25/5	2,04	3,88	11,57	88,05	0,1		22,5	0,48	8,45	34	10,5	0,76	
Яблоко свежее порционное	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8	4	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
Итого		13,56	14,82	26,18	291,91	0,16	1,19	41,65	0,69	50,5	111,4	32,12	2,29	
Обед с 7-11 лет														
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной сах.диабет	250/5	1,89	5	8,07	85,79	0,05	20	372,65	1,94	38,43	47,33	20,46	0,68	
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	130/4	2,81	3,45	22,66	133,24	0,17	27,74	22,16	0,18	17,41	81,65	32,06	1,28	
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		16,42	13,08	47,17	372,56	0,42	51,35	807,14	4,60	97,9	318,29	106,04	3,6	120,00

Начальник ОДДП

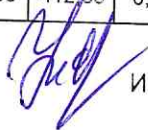
Исламова Н.А.

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

03 марта 2021 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														
Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,15	9,99	4,23	150,89	0,06	1,34	26,00	0,5	37,50	108,20	14,07	0,82	
Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,1		23	0,69	19,14	105,0	22,68	1,80	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный с маслом	25/5	2,04	3,88	11,57	88,05	0,1		22,5	0,48	8,45	34	10,5	0,76	
1блоку свежее порционное	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8	4	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
того		15,32	14,07	29,98	307,32	0,17	1,34	48,50	1,18	56,6	213,2	36,75	2,62	
Обед с 12-18 лет														
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	250/5	1,89	5	8,07	85,79	0,05	20	372,65	1,94	38,43	47,33	20,46	0,68	
Рыба, тушенная в томатном соусе	50/50	10,37	5,59	2,93	104,29	0,09	4,01	458,15	2,53	36,76	167,16	45,48	0,83	
Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32,00	27,30	0,2	20,14	94,30	36,98	1,47	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
того		17,90	15,16	50,95	412,33	0,45	56,01	858,10	5,19	104,0	347,79	115,52	3,9	130,00

Начальник ОДП



Исламова Н.А.