

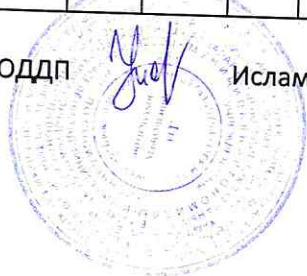
Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

02 февраля 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть	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 консервирова нный	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	
Кисломолочн ый 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 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	
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		26,02	23,29	51,91	522,11	0,6	57,40	1379,72	7,02	139,17	347,69	115,76	6,96	120,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

02 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 12-18 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 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	
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		28,08	26,19	54,77	568,32	0,7	70,55	1528,13	7,86	156,55	377,37	125,89	7,44	130,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

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

03 февраля 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														
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	3,61	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 февраля 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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	
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		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	0,21	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	
Итого		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 ОДДП

Исламова Н.А.



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

04 февраля 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа 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	200													
Хлеб ржано- пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	5,11	10,21	13,93	167,1	0,12	0,07	68,8	0,65	111,1	102	18,1	0,99	
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		32,13	22,18	25,07	432,23	0,19	0,68	117,25	3,33	313,6	384,2	48,08	1,68	
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	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	
Итого		18,54	23,64	51,48	492,85	0,40	20,50	907,42	4,52	101,4	269,65	130,28	6,2	120,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

04 февраля 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 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	200													
Хлеб ржано-пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	5,11	10,21	13,93	167,1	0,12	0,07	68,8	0,65	111,1	102	18,1	0,99	
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		32,13	22,18	25,07	432,23	0,19	0,68	117,25	3,33	313,6	384,2	48,08	1,68	
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	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,3	0,35	11,64	112,3	75,2	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		20,86	25,73	68,77	591,36	0,46	37,59	538,52	6,42	180,1	348,14	173,84	7,9	130,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

05 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 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 пшеничная вязкая с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,59	0,14		19,0	0,14	12,3	76,93	27,13	0,91	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,30	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,90	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		19,84	19,84	41,02	422,93	0,33	1,65	158,98	2,45	154,20	227,87	69,84	3,55	
Обед с 7 до 11 лет														
Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	250/5	2,08	6,92	8	104,44	0,06	26,75			59,32		29,73	1,01	
Оладьи из печени по-кунцевски со сметанным	45/45	10,24	9,86	11,63	176,82	0,16	13,98	3607,32	3,06	28,83	167,77	13,96	3,34	
Пюре гороховое	130/4	14,98	3,94	31,32	220,79	0,59		19,3	0,37	62,86	148,1	57,44	4,59	
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		29,70	21,02	64,75	568,05	0,9	40,73	3626,6	3,94	159,71	354,87	113,7	9,84	120,00

Начальник ОДП



Исламова Н.А.

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

05 февраля 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть	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)	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 пшенная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,6	0,16	14,3	88,88	31,30	1,05	
Чай	200													
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,30	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,90	
Кисломолочный продукт	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
Итого		21,92	22,49	44,51	469,12	0,36	1,80	183,63	2,73	158,19	255,82	76,32	3,92	
Обед с 12 до 18 лет														
Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	250/5	2,08	6,92	8	104,44	0,06	26,75			59,32		29,73	1,01	
Оладьи из печени по- кунцевски со сметанным соусом	50/50	11,4	10,91	13,02	196,5	0,18	15,53	4008,19	3,38	32,10	186,55	15,53	3,71	
Пюре гороховое	150/5	14,98	3,9	31,32	220,79	0,59		19,30	0,37	62,86	148,10	57,4	4,59	
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		30,86	22,07	66,14	587,73	1,0	42,28	4027,5	4,26	162,98	373,65	115,3	5,62	130,00

Начальник ОДЦП



Исламова Н.А.