

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

09 марта 2021г.

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														
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	
Сыр порционно	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Итого		17,00	16,64	33,47	349,88	0,30	1,05	158,65	2,61	32,93	248,99	93,86	4,75	
Обед с 7-11 лет														
Салат "Здоровье"	60	1,01	5,06	4,37	67,36	0,03	4,64	460,46	2,34	18,14	29,92	16,27	0,57	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	200/8	1,62	4,6	6,61	75,18	0,04	16,05			34,33		16,77	0,55	
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	
Картофельное пюре	130	2,86	4,44	19,15	128,33	0,14	22,51	28,55	0,16	46,02	84,33	29	1,1	
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	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		19,87	24,25	58,45	533,82	0,3	31,27	888,38	5,38	84,12	321,26	87,58	5,12	120,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

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

09 марта 2021г.

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														
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	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	
Сыр порционно	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Итого		21,59	21,52	36,34	424,39	0,32	1,16	198,95	2,72	184,53	354,19	112,14	5,20	
Обед с 12-18 лет														
Салат "Здоровье"	80	13,24	14,17	7,28	209,6	0,07	1,11	232,70	0,49	34,85	150,05	21,31	2,03	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	200/8	1,62	4,6	6,61	75,18	0,04	16,05			34,33		16,77	0,55	
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	
Картофельное пюре	130	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33	1,3	
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	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		19,87	24,25	58,45	533,82	0,3	31,27	888,38	5,38	84,12	321,26	87,58	5,12	130,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.