

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

24 мая 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные элементы, мг				Цена
						В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>														
Рыба, тушенная с овощами	35/35	7,12	3,91	1,52	70,11	0,06	1,55	312,3	1,74	24,57	114,99	30,37	0,51	
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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
<b>Итого за прием</b>		<b>14,05</b>	<b>8,58</b>	<b>43,73</b>	<b>309,65</b>	<b>0,35</b>	<b>11,55</b>	<b>335,95</b>	<b>2,75</b>	<b>59,31</b>	<b>263,04</b>	<b>117,12</b>	<b>5,82</b>	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
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	
<b>Итого за прием</b>		<b>27,65</b>	<b>26,46</b>	<b>45,27</b>	<b>529,78</b>	<b>0,37</b>	<b>37,14</b>	<b>534,19</b>	<b>4,04</b>	<b>98,43</b>	<b>348,18</b>	<b>77,46</b>	<b>4,74</b>	<b>120,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

24 мая 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные элементы, мг				Цена
						В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 12-18 лет</b>														
Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,21	446,15	2,49	35,96	164,44	43,48	0,73	
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	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
<b>Итого за прием</b>		17,19	17,51	44,51	405,85	0,37	12,21	514,80	3,60	73,10	315,49	130,23	6,06	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
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	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	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого за прием</b>		29,01	27,35	53,31	574,84	0,42	37,14	538,69	4,31	103,93	375,28	84,69	5,28	<b>130,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

