

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

25 мая 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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>														
Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59	0,02	1,63	652	0,92	8,99	17,97	12,4	0,23	
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	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,5	23	110	0,2			0,85	14,5	65	21	1,5	
Сыр (порциями)	15	4,0	4,0		53		0,1	35,7	0,06	150	90	8	0,1	
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0	66			45	0,1	2	3		0,02	
<b>Итого</b>		22,10	28,34	27,82	453,66	0,30	2,21	998,26	3,49	280,72	399,48	58,85	4,41	
<b>Обед с 7-11 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	
Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,56	0,15	27,72	672,42	3,73	45,23	206,62	49,44	3,11	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
<b>Итого</b>		27,09	24,00	46,42	510,72	0,6	31,92	1273,16	6,19	107,79	348,48	106,02	6,78	<b>120,00</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

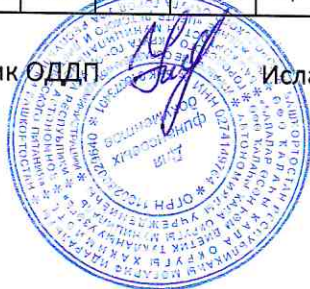


## Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

25 мая 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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 12-18 лет</b>														
Морковь отварная с растительным маслом	60	0,85	3,66	4,5	55,18	0,04	3,26	1304	1,84	17,97	35,93	24,8	0,46	
Омлет натуральный	130	13,65	17,37	2,44	220,84	0,08	0,48	265,56	2,71	105,23	223,56	17,45	2,56	
Чай	200													
Хлеб ржано- пшеничный	50	4	0,5	23	110	0,2			0,85	14,5	65	21	1,5	
Сыр (порциями)	15	4,0	4,0		53		0,1	35,7	0,06	150	90	8	0,1	
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0	66			45	0,1	2	3		0,02	
<b>Итого</b>		22,45	25,52	29,94	438,52	0,32	3,84	1605,26	5,46	287,70	414,49	71,25	4,62	
<b>Обед с 12-18 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	
Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,56	0,15	27,72	672,42	3,73	45,23	206,62	49,44	3,11	
Чай	200													
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		28,69	24,20	55,62	554,72	0,7	31,92	1273,16	6,53	113,59	374,48	114,42	7,38	<b>130,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

**26 мая 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	
<b>Завтрак с 7 -11 лет</b>														
<b>Биточки мясные паровые</b>	60	9,51	10,03	6,56	154,37	0,07	0,17	2,9	1,4	24,2	102,42	13,26	1,5	
<b>Каша пшениная рассыпчатая с маслом</b>	130/4	6,01	4,62	34,63	204,28	0,22		19,56	0,2	17,58	122,36	43,31	1,43	
<b>Чай</b>	200													
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
<b>Яблоко</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
<b>Итого</b>		17,52	15,25	60,19	449,65	0,40	10,17	27,46	2,14	63,6	261,8	73,97	5,73	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
<b>Суп с гречневой крупой (без картофеля)</b>	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25	
<b>Рыба, тушеная с овощами</b>	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66	
<b>Картофель отварной с маслом</b>	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	
<b>Чай</b>	200													
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		16,57	15,21	49,42	400,73	0,45	34,98	1123,89	5,86	88,5	338,00	122,43	4,1	<b>120,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.





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

26 мая 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 12 -18 лет</b>														
Биточки мясные паровые	60	9,51	10,03	6,56	154,37	0,07	0,17	2,9	1,4	24,2	102,42	13,26	1,5	
Каша пшениная рассыпчатая с маслом	130/4	6,01	4,62	34,63	204,28	0,22		19,56	0,2	17,58	122,36	43,31	1,43	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
<b>Итого</b>		17,52	15,25	60,19	449,65	0,40	10,17	27,46	2,14	63,6	261,8	73,97	5,73	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
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	
Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66	
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	
<b>Итого</b>		16,57	15,21	49,42	400,73	0,45	34,98	1123,89	5,86	88,5	338,00	122,43	4,1	<b>130,00</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

