

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

27 мая 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														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	30/30	13,08	13,01	1,32	174,01	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69	
Пюре гороховое (растительное масло)	130/4	14,95	5,04	31,27	230,31	0,59		1,3	2,09	61,9	146,98	57,44	4,58	
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		33,62	28,74	58,28	627,82	0,82	12,68	124,55	5,66	394,7	544,4	116,32	8,90	
Обед с 7-11 лет														
Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11	
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		18,20	20,92	48,90	455,94	0,38	21,06	382,82	4,98	93,8	294,39	117,65	5,8	120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



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

27 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	
Завтрак с 12 -18 лет														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	30/30	13,08	13,01	1,32	174,01	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69	
Пюре гороховое (растительное масло)	130/4	14,95	5,04	31,27	230,31	0,59		1,3	2,09	61,9	146,98	57,44	4,58	
Чай	200													
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
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		34,42	28,84	62,88	649,82	0,86	12,68	124,55	5,83	397,6	557,4	120,52	9,20	
Обед с 12-18 лет														
Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11	
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	
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		18,84	21,81	51,77	477,95	0,40	21,06	387,42	5,03	95,4	308,59	127,68	6,2	130,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

