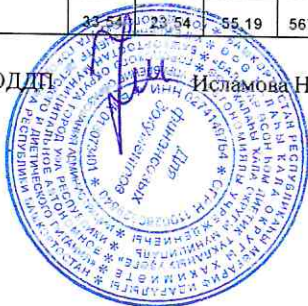


## Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

17 мая 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жир ы, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг					цена
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>														
Маринад овощной без томата	60	0,94	6,08	5,31	80,44	0,04	3,3	960	2,88	18,28	33,29	19,92	0,45	
Филе грудки, припущенное в молочном соусе	35/35	9,95	11,53	3,97	158,54	0,06	1,19	23,65	0,1	33,91	20,51	12,47	0,73	
Каша пшеничная с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,57	0,1		19	0,14	12,31	76,9	27,13	0,91	
Чай с лимоном (сах.диабет)	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 с маслом	30/10	2,48	7,55	13,93	132,1	0,12		45	0,61	11,1	42	12,6	0,92	
<b>Итого за прием</b>		17,20	29,14	44,98	511,0	0,36	7,29	1048	3,74	78,4	174	73,0	3,05	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,43	42,78	49,66	22,11	0,72	
Бефстроганов из отварного мяса	45/45	14,34	13,41	3,4	191,73	0,06	0,5	192,09	0,41	26,54	151,82	21,44	2,15	
Пюре гороховое	130/4	14,98	3,94	31,32	220,79	0,59		19	0,37	62,86	148,10	57,44	4,59	
Чай с лимоном (сах.диабет)	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 день</b>		32,24	43,54	55,19	567,72	0,82	24,64	756,0	3,73	143,68	390,12	114,43	8,40	<b>120,00</b>

Начальник ОДП \_\_\_\_\_ Исламова Н.А.



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

17 мая 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жир ы, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	элементы, мг			Витамины, мг					цена
						В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 12-18 лет</b>														
Маринад овощной без томата	100	1,57	10,14	8,85	134,07	0,06	5,50	1600,00	4,80	30,47	55,48	33,20	0,75	
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 пшеничная с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,2		24	0,16	14,27	88,9	31,30	1,05	
Чай с лимоном (сах.диабет)	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 с маслом	30/10	2,48	7,55	13,93	132,1	0,12		45	0,61	11,1	42	12,6	0,92	
<b>Итого за прием</b>		<b>18,41</b>	<b>34,09</b>	<b>51,86</b>	<b>588,4</b>	<b>0,40</b>	<b>9,49</b>	<b>1692</b>	<b>5,68</b>	<b>92,6</b>	<b>208</b>	<b>90,4</b>	<b>3,49</b>	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,43	42,78	49,66	22,11	0,72	
Бефстроганов из отварного мяса	50/50	15,93	14,89	3,8	213,02	0,06	0,6	213,38	0,46	29,03	168,67	23,79	2,39	
Пюре гороховое	150/5	17,29	4,83	36,14	257,3	0,68		24	0,43	72,73	171,00	66,29	5,30	
Чай с лимоном (сах.диабет)	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>37,44</b>	<b>25,91</b>	<b>60,41</b>	<b>625,52</b>	<b>0,91</b>	<b>24,69</b>	<b>781,97</b>	<b>3,84</b>	<b>156,04</b>	<b>429,87</b>	<b>125,63</b>	<b>9,35</b>	<b>130,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

18 мая 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	
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>														
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	
Кисломолочный продукт	100	3,20	3,20	5	60,0									
<b>Итого</b>		<b>20,20</b>	<b>19,84</b>	<b>38,47</b>	<b>409,88</b>	<b>0,30</b>	<b>1,05</b>	<b>158,65</b>	<b>2,61</b>	<b>32,93</b>	<b>248,99</b>	<b>93,86</b>	<b>4,75</b>	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
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	
Мясо отварное	50	15,07	12,96		176,58	0,05			0,32	10,97	152,28	18,04	2,22	
Пюре гороховое (растительное масло)	150/5	17,25	6,2	36,08	269,2	0,68		1,5	2,58	71,53	169,6	66,29	5,29	
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	
<b>Итого</b>		<b>36,67</b>	<b>24,47</b>	<b>58,16</b>	<b>599,95</b>	<b>0,9</b>	<b>22,80</b>	<b>374,29</b>	<b>5,36</b>	<b>132,43</b>	<b>409,75</b>	<b>118,23</b>	<b>9,13</b>	<b>120,00</b>

Начальник ОД ДП  Исламова Н.А.







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

19 мая 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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>														
Филе грудки отварное	50	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14	
Каша пшенная вязкая с маслом	130/4	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	20	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		17,15	15,59	29,30	327,87	0,26	14,48	281,56	2,35	137,1	288,1	45,05	6,24	
<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	
Гуляш из отварного мяса (без муки и томат- пасты с раст.маслом)	40/40	12,27	14,39	1,21	183,3	0,05	1,2	160	2,07	16,36	130,94	18,77	1,92	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	130/4	4,06	3,38	29,02	162,84	0,05		18	0,52	19,99	141,06	17,47	0,81	
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	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,5	108,15	105,64	5,2	<b>120,00</b>
		21,34	23,05	55,55	512,58	0,30	34,02	585,3	5,24	99,23	369,87	74,55	4,67	

Начальник ОДДТ  Исламова Н.А.



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

19 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	
<b>Завтрак с 12 -18 лет</b>														
Филе грудки отварное	55	13	11,15	0,64	154,04	0,06	2			14		14,0	0,96	
Каша пшениная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,30	1,05	
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	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>19,75</b>	<b>16,31</b>	<b>39,44</b>	<b>381,34</b>	<b>0,34</b>	<b>1,82</b>	<b>23,63</b>	<b>0,67</b>	<b>37,3</b>	<b>127,9</b>	<b>57,86</b>	<b>2,91</b>	
<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	
Гуляш из отварного мяса (без муки и томат- пасты с раст.маслом)	50/50	15,38	16,62	1,58	217,23	0,06	1,5			21,65		23,46	2,41	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	4,69	4,18	33,52	190,55	0,06				23,14		20,18	0,93	
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	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		<b>26,58</b>	<b>29,56</b>	<b>37,27</b>	<b>524,75</b>	<b>0,29</b>	<b>97,76</b>	<b>800,01</b>	<b>3,13</b>	<b>161,5</b>	<b>108,15</b>	<b>105,64</b>	<b>5,2</b>	<b>130,00</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.





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

**20 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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>														
Фрикадельки мясные (без хлеба и молока)	60	9,4	10,14	0,36	130,12	0,03	0,44		1,13	8,09	96,97	11,79	1,41	
Картофель отварной с растительным маслом	130/4	2,77	4,55	22,61	142,76	0,17	27,74	4,16	1,9	16,45	80,53	32,06	1,27	
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</b>		14,97	15,39	46,57	385,88	0,35	38,18	9,16	3,74	49,24	227,50	65,45	5,78	
<b>Обед с 7 до 11 лет</b>														
Свекольник со сметаной	250/10	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
Омлет рыбный (сах.диабет)	200	33,1	13,38	1,39	258,96	0,22	1,08	185,02	0,87	130,04	510,36	99,77	2,69	
Чай (б/сах)	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>		38,06	19,66	26,25	433,78	0,4	22,42	729,5	3,92	184,42	596,53	138,7	4,61	<b>120,00</b>

Начальник ОДЦП

Исламова Н.А.



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

**20 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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 12 до 18 лет</b>														
Фрикадельки мясные (без хлеба и молока)	80	12,53	13,51	0,48	173,43	0,04	0,59		1,51	10,79	129,25	15,72	1,88	
Картофель отварной с растительным маслом	150/5	3,2	5,64	26,08	168,15	0,19	32,00	4,80	2,4	18,94	92,90	36,98	1,46	
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		22,25	17,45	42,55	424,85	0,14	15,46	128,58	0,74	269,85	275,65	48,63	5,07	
<b>Обед с 12 до 18 лет</b>														
Свекольник со сметаной	250/10	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
Омлет рыбный (сах.диабет)	200	33,1	13,38	1,39	258,96	0,22	1,08	185,02	0,87	130,04	510,36	99,77	2,69	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого		38,46	20,06	36,05	480,78	0,5	32,42	734,5	4,12	200,42	607,53	147,7	6,81	<b>130,00</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.





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

**21 мая 2021 г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>														
Мясо отварное	40	12,05	10,37		141,26	0,04			0,26	9,51	121,82	14,48	1,78	
Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	5	60									
<b>Итого</b>		21,60	18,68	41,50	417,56	0,30	0,00	23,63	0,85	31,03	243,20	56,28	3,58	
<b>Обед с 7 до 11 лет</b>														
Суп гороховый	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	
Филе грудки отварное	50	11,84	10,15	0,58	140,24	0,06	1,66	25,2	0,2	13	103,12	12,71	0,87	
Рагу из овощей	160	2,81	6,77	17,58	143,64	0,12	31,56	433,73	3,1	38,3	71,78	33,4	1,23	
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>		27,13	21,99	58,64	540,04	0,7	37,42	1059,7	6,10	119,66	342,76	111,1	6,37	<b>120,00</b>

Начальник ОДЦ  Исламова Н.А.



