

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

11 мая 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды , г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные элементы, мг				цена
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
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	
Итого за прием		14,05	8,58	43,73	309,65	0,35	11,55	335,95	2,75	59,31	263,04	117,12	5,82	
Обед с 7-11 лет														
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	
Итого за прием		27,65	26,46	45,27	529,78	0,37	37,14	534,19	4,04	98,43	348,18	77,46	4,74	120,00

Начальник ОДН  Исламова Н.А.



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

12 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 12 -18 лет														
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 пшеничная 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	
Итого		17,52	15,25	60,19	449,65	0,40	10,17	27,46	2,14	63,6	261,8	73,97	5,73	
Обед с 12-18 лет														
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	
Итого		28,69	24,20	55,62	554,72	0,67	31,92	1273,16	6,53	113,6	374,48	114,42	7,4	130,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

14 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	
Завтрак с 7 до 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 пшенная вязкая с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,59	0,14		19,0	0,14	12,3	76,93	27,13	0,91	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,30	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,90	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		19,84	19,84	41,02	422,93	0,33	1,65	158,98	2,45	154,20	227,87	69,84	3,55	
Обед с 7 до 11 лет														
Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	200/5	1,63	6,88	6,3	94,96	0,05	21,02	567,03	2,87	46,57	48,85	22,8	0,76	
Биточки из мяса птицы (филе)	60	9,62	8,95	6,85	145,91	0,08	1,09	21,19	0,82	30,78	92,12	12,35	0,89	
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	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Итого		27,80	21,07	53,62	515,18	0,8	22,11	589,5	6,12	145,05	313,95	101,0	6,83	120,00

Начальник ОДЦП

Исламова Н.А.



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

14 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	
Завтрак с 12 до 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 пшенная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,6	0,16	14,3	88,88	31,30	1,05	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,30	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,90	
Кисломолочный продукт	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
Итого		20,42	20,73	44,36	446,64	0,35	1,65	163,63	2,47	156,16	239,82	74,01	3,69	
Обед с 12 до 18 лет														
Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	200/5	1,63	6,88	6,3	94,96	0,05	21,02	567,03	2,87	46,57	48,85	22,8	0,76	
Биточки из мяса птицы (филе)	60	9,62	8,95	6,85	145,91	0,08	1,09	21,19	0,82	30,78	92,12	12,35	0,89	
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	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Итого		27,80	21,07	53,62	515,18	0,8	22,11	589,5	6,12	145,05	313,95	101,0	6,83	130,00

Начальник ОДЦЕ  Исламова Н.А.

