

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

09 марта 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	3,2	3,2	5	60									
<b>Итого</b>		<b>17,00</b>	<b>16,64</b>	<b>33,47</b>	<b>349,88</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>														
Салат "Здоровье"	60	1,01	5,06	4,37	67,36	0,03	4,64	460,46	2,34	18,14	29,92	16,27	0,57	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	200/8	1,62	4,6	6,61	75,18	0,04	16,05			34,33		16,77	0,55	
Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
Картофельное пюре	130	2,86	4,44	19,15	128,33	0,14	22,51	28,55	0,16	46,02	84,33	29	1,1	
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>19,87</b>	<b>24,25</b>	<b>58,45</b>	<b>533,82</b>	<b>0,3</b>	<b>31,27</b>	<b>888,38</b>	<b>5,38</b>	<b>84,12</b>	<b>321,26</b>	<b>87,58</b>	<b>5,12</b>	<b>120,00</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



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

09 марта 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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 12-18 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	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,4	11,64	113,25	75,18	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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		20,84	20,73	40,84	433,89	0,35	1,65	163,25	2,66	153,53	264,19	117,89	5,19	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
Салат "Здоровье"	80	13,24	14,17	7,28	209,6	0,07	1,11	232,70	0,49	34,85	150,05	21,31	2,03	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	200/8	1,62	4,6	6,61	75,18	0,04	16,05			34,33		16,77	0,55	
Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
Картофельное пюре	130	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33	1,3	
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>		19,87	24,25	58,45	533,82	0,3	31,27	888,38	5,38	84,12	321,26	87,58	5,12	<b>130,00</b>

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

