

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

15 марта 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														
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	
Яблоко свежее порционное	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8	4	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
Итого за прием		17,32	16,96	41,31	387,48	0,32	9,05	162,65	2,77	45,73	257,79	101,06	6,51	
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 ОДП  Исламова Н.А.



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

15 марта 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 12-18 лет														
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	40/40	11,97	14,13	1,21	179,82	0,05	1,20	160	2,1	16,22	127,94	18,42	1,87	
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	
Яблоко свежее порционное	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8	4	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
Итого за прием		19,46	19,61	44,33	431,97	0,35	9,20	187,25	3,08	49,36	288,99	113,40	7,08	
Обед с 12-18 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	50/50	22,04	20,15	3,24	281,29	0,12	4,80	121,0	1,15	24,50	191,55	26,3	1,71	
Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,1		23	0,69	19,14	105,0	22,68	1,80	
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		30,42	29,41	49,02	582,16	0,39	37,62	550,79	4,32	103,62	381,42	83,12	5,15	130,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

16 марта 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	
Завтрак с 7-11 лет														
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	
Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,5	23	110	0,2			0,85	14,5	65	21	1,5	
Кисломолочный продукт	100													
Итого		18,27	15,31	26,74	315,47	0,30	2,48	275,56	2,45	123,73	300,91	42,65	4,20	
Обед с 7-11 лет														
Салат из зеленого горошка с консервированными огурцами	60	1,45	1,9	3,24	36,13	0,05	5,24	21,44	0,90	12,78	31,32	11,26	0,41	
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	
Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8	0,12	22,09	536,95	2,95	35,72	165,15	39,44	2,48	
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		19,02	23,87	40,06	451,27	0,4	32,58	1258,59	7,29	86,86	304,94	101,94	5,04	120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



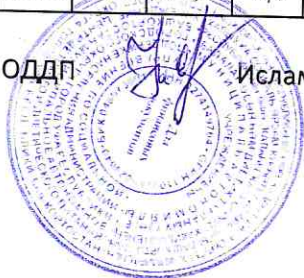
Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

16 марта 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	
Завтрак с 12-18 лет														
Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67	0,10	0,56	306,62	1,79	121,71	258,12	20,16	2,96	
Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Кисломолочный продукт	100													
Итого		19,58	17,46	22,52	323,67	0,28	2,56	316,62	2,51	137,31	322,52	41,16	4,30	
Обед с 12-18 лет														
Салат из зеленого горошка с консервированными огурцами	80	1,94	2,54	4,31	48,17	0,07	6,98			17,04		15,01	0,54	
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	
Рагу овощное с отварным мясом	180	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	44,39	2,79	
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		21,11	26,39	42,65	492,80	0,4	37,10	1304,88	6,76	95,83	294,08	110,64	5,48	130,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

17 марта 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														
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 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	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный с маслом	25/5	2,04	3,88	11,57	88,05	0,1		22,5	0,48	8,45	34	10,5	0,76	
Блок свежее порционное	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8	4	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
Итого		13,56	14,82	26,18	291,91	0,16	1,19	41,65	0,69	50,5	111,4	32,12	2,29	
Обед с 7-11 лет														
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной сах.диабет	250/5	1,89	5	8,07	85,79	0,05	20	372,65	1,94	38,43	47,33	20,46	0,68	
Рыба, тушеная 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	
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	
Итого		16,42	13,08	47,17	372,56	0,42	51,35	807,14	4,60	97,9	318,29	106,04	3,6	120,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

17 марта 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														
Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,15	9,99	4,23	150,89	0,06	1,34	26,00	0,5	37,50	108,20	14,07	0,82	
Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,1		23	0,69	19,14	105,0	22,68	1,80	
Чай	200													
Хлеб ржано- шеничный с маслом	25/5	2,04	3,88	11,57	88,05	0,1		22,5	0,48	8,45	34	10,5	0,76	
Яблоко свежее порционное	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8	4	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
Итого		15,32	14,07	29,98	307,32	0,17	1,34	48,50	1,18	56,6	213,2	36,75	2,62	
Обед с 12-18 лет														
Суп крестьянский с шеником (без картофеля) со зеленой 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	
Рыба, тушеная в томатном соусе	50/50	10,37	5,59	2,93	104,29	0,09	4,01	458,15	2,53	36,76	167,16	45,48	0,83	
Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32,00	27,30	0,21	20,14	94,30	36,98	1,47	
Чай	200													
Хлеб ржано- шеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		17,90	15,16	50,95	412,33	0,45	56,01	858,10	5,19	104,0	347,79	115,52	3,9	130,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



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

18 марта 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														
Запеканка гворожная (без муки и б/сах)	130	27,02	11,97	11,14	265,13	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69	
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		32,13	22,18	25,07	432,23	0,19	0,68	117,25	3,33	313,6	384,2	48,08	1,68	
Обед с 7-11 лет														
Маринад овощной	60	0,94	6,08	5,31	80,44	0,04	3,3	960,0	2,88	18,28	33,29	19,92	0,45	
Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	200/8	1,55	4,49	6,66	74,02	0,03	15,51			40,34		19,46	0,9	
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		18,89	26,63	52,72	525,98	0,41	20,50	1026,82	5,89	106,4	278,46	133,16	6,1	120,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

18 марта 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	
Завтрак с 12 -18 лет														
Запеканка гворожная (без муки и б/сах)	150	27,02	11,97	11,14	265,13	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69	
Чай	200													
Хлеб ржано- шеничный 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	
Бблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого		32,13	22,18	25,07	432,23	0,19	0,68	117,25	3,33	313,6	384,2	48,08	1,68	
Обед с 12-18 лет														
Маринад овощной	60	0,94	6,08	5,31	80,44	0,04	3,3	960,0	2,88	18,28	33,29	19,92	0,45	
Щорщ с капустой без картофеля) со сметаной	250/10	1,93	5,61	8,33	92,52	0,03	15,51			40,34		19,46	0,9	
Сотлеты 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	
Саша 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- шеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		19,91	28,64	57,26	566,49	0,43	20,50	1031,42	5,94	108,0	292,66	143,19	6,4	130,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)
19 марта 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	250/5	2,08	6,92	8	104,44	0,06	26,75			59,32		29,73	1,01	
Оладьи из печени по-кунцевски со сметанным	45/45	10,24	9,86	11,63	176,82	0,16	13,98	3607,32	3,06	28,83	167,77	13,96	3,34	
Пюре гороховое	130/4	14,98	3,94	31,32	220,79	0,59		19,3	0,37	62,86	148,1	57,44	4,59	
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		29,70	21,02	64,75	568,05	0,9	40,73	3626,6	3,94	159,71	354,87	113,7	9,84	120,00

Начальник ОДДП



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

19 марта 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	
Завтрак с 12 до 18 лет														
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	40/40	11,97	14,13	1,21	179,82	0,05	1,20	160	2,1	16,22	127,94	18,42	1,87	
Каша пшеничная 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		21,92	22,49	44,51	469,12	0,36	1,80	183,63	2,73	158,19	255,82	76,32	3,92	
Обед с 12 до 18 лет														
Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	250/5	2,08	6,92	8	104,44	0,06	26,75			59,32		29,73	1,01	
Оладьи из печени по-кунцевски со сметанным соусом	50/50	11,4	10,91	13,02	196,5	0,18	15,53	4008,19	3,38	32,10	186,55	15,53	3,71	
Пюре гороховое	150/5	14,98	3,9	31,32	220,79	0,59		19,30	0,37	62,86	148,10	57,4	4,59	
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		30,86	22,07	66,14	587,73	1,0	42,28	4027,5	4,26	162,98	373,65	115,3	5,62	130,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

