

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

09 апреля 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	Са	Р	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		18,98	0,14	12,31	76,93	27,13	0,91	
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									
Итого		16,24	16,59	34,22	349,93	0,28	1,05	158,98	2,37	33,75	221,37	53,74	3,30	
Обед с 7 до 11 лет														
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	
Рыба, тушеная в томате с овощами без сахара	60/30	12,09	4,48	1,76	96,33	0,1	2,59	278,58	1,97	38	186,09	47,65	0,8	
Рагу из овощей	130	2,28	5,5	14,28	116,68	0,1	25,63	352,46	2,52	30,33	58,25	27,08	0,99	
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		26,05	14,95	51,92	447,17	0,7	32,42	1231,8	7,12	133,79	399,20	135,5	5,76	120,00

Начальник ОДДП



Исламова Н.А.

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

09 апреля 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	Са	Р	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	14,27	88,88	31,30	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									
Итого		16,82	17,48	37,56	373,64	0,30	1,05	163,63	2,39	35,71	233,32	57,91	3,44	
Обед с 12 до 18 лет														
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	
Рыба, тушеная в томате с овощами без сахара	60/30	12,09	4,48	1,76	96,33	0,1	2,59	278,58	1,97	38	186,09	47,65	0,8	
Рагу из овощей	150	2,64	6,35	16,5	134,77	0,1	29,60	406,64	2,90	36,03	67,31	31,32	1,15	
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		26,41	15,80	54,14	465,26	0,7	36,39	1286,0	7,50	139,49	408,26	139,8	5,92	130,00

Начальник ОДП



Исламова Н.А.