

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

19 апреля 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	
Завтрак с 7-11 лет														
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	3,87	158,54	0,06	1,19	23,65	0,1	33,91	20,51	12,47	0,73	
Каша пшенная 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	
Итого за прием		17,20	29,14	44,98	511,0	0,36	7,29	1048	3,74	78,4	174	73,0	3,05	
Обед с 7-11 лет														
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	
Итого за день		33,54	23,54	55,19	567,72	0,82	24,64	756,0	3,73	143,68	390,12	114,43	8,40	120,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А



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

19 апреля 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	
Завтрак с 12-18 лет														
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 пшенная 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	
Итого за прием		18,41	34,09	51,86	588,4	0,40	9,49	1692	5,68	92,6	208	90,4	3,49	
Обед с 12-18 лет														
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	
Итого за прием		37,44	75,91	60,41	625,52	0,91	24,69	781,97	3,84	156,04	429,87	125,63	9,35	130,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

20 апреля 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	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,20	3,20	5	60,0									
Итого		20,20	19,84	38,47	409,88	0,30	1,05	158,65	2,61	32,93	248,99	93,86	4,75	
Обед с 7-11 лет														
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	
Итого		36,67	24,47	58,16	599,95	0,9	22,80	374,29	5,36	132,43	409,75	118,23	9,13	120,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

20 апреля 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	
Завтрак с 12-18 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 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	3,20	3,20	5	60,0									
Итого		20,84	20,73	41,34	431,89	0,32	1,05	163,25	2,66	34,53	264,19	103,89	5,09	
Обед с 12-18 лет														
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	55	16,58	14,26		194,24	0,06			0,35	12,07	167,51	19,84	2,44	
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	
Итого		38,18	25,77	58,16	617,61	0,9	22,80	374,29	5,39	133,53	424,98	120,03	9,35	130,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

