

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

12 апреля 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ОДП

Исламова Н.А.



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

12 апреля 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														
Рыба, тушенная с овощами	40/20	7,98	2,66	0,87	59,59	0,06	1,01	181	1,2	25,07	124,82	30,97	0,50	
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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за прием		15,55	8,22	45,95	321,14	0,37	11,01	209,17	2,22	61,41	288,07	127,75	6,15	
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.

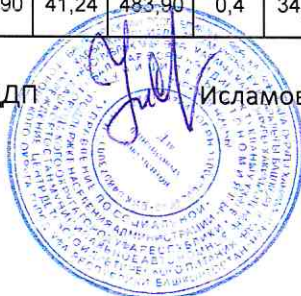


Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

13 апреля 2021 г.

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59	0,02	1,63	652	0,92	8,99	17,97	12,4	0,23	
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	
Чай	200													
Хлеб ржано- пшеничный	50	4	0,5	23	110	0,2			0,85	14,5	65	21	1,5	
Кисломолочн ый продукт	100	3,2	3,2	5	60									
Итого		21,27	20,30	32,69	395,06	0,30	2,11	917,56	3,33	128,72	306,48	50,85	4,29	
Обед с 7-11 лет														
Горошек зеленый консервирова нный	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14	
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	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	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		21,44	25,90	41,24	483,90	0,4	34,97	1382,62	7,21	87,59	327,49	104,88	5,40	120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



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

13 апреля 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 12-18 лет														
Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59	0,02	1,63	652	0,92	8,99	17,97	12,4	0,23	
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	
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	3,2	3,2	5	60									
Итого		22,58	22,45	28,47	403,26	0,28	2,19	958,62	3,39	142,30	328,09	49,36	4,39	
Обед с 12-18 лет														
Горошек зеленый консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10	0,03	2,50	12,50	0,05	5,00	15,50	5,25	0,18	
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	220	17,89	21	16,62	328,07	0,16	30,44	737,85	4,06	49,91	227,83	54,40	3,43	
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		23,28	27,78	43,05	515,41	0,4	38,19	1450,55	7,55	93,27	351,80	110,89	5,76	130,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

