

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

05 ноября 2020 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 7 до 11 лет														
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	5,6	6,36	33,71	215,01	0,08	0,9	51,87	0,35	95,86	110,52	22,72	1,26	
Чай с лимоном (сах.диабет)	200/7	0,07		0,07	0,07		3,99	0,14	0,01		1,54			
Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,73	5,62	13,44	133	0,03	0,14	47,6	0,08	205,4	120	17	1,01	
Яблоки	1 шт	0,6	0,6	14,7	71	0,05	15,0	7,5	0,3	24	16,5	14	3,3	
Итого		13,00	12,58	61,92	418,58	0,16	20,03	107,11	0,74	325,26	248,56	53,22	5,57	
Обед с 7 до 11 лет														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	80					0,03	39,10			45,82		15,28	1,00	
		1,56	4,17	6,01	69,26									
Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02			48,48		20,67	0,7	
Биточки рубленые из мяса птицы (без хлеба и молока)	100	17,2	20,8	0,36	256,34	0,08	1,84			18,76		17,84	1,24	
Каша Артек вязкая с маслом	180/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,5	0,73	19,14	99,38	22,68	1,68	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		26,33	34,25	51,36	621,09	0,3	70,96	22,5	0,73	137,60	99,38	82,5	5,49	120,00

Начальник ОДЦП  Исламова Н.А.



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

06 ноября 2020 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														
Пудинг творожный (без киселя)	110	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96	
Яблоки	1 шт.	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		22,25	17,45	42,55	424,85	0,14	15,46	128,58	0,74	269,85	275,65	48,63	5,07	
Обед с 12 до 18 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,5			62,69		25,06	0,85	
Рассольник ленинградский со сметаной(без картофеля)	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
Рыба припущенная	70	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88			57,36		71,5	1,2	
Картофель отварной с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		28,39	21,90	55,54	536,58	0,4	76,75	567,7	2,72	179,87	147,42	199,9	6,19	130,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

06 ноября 2020 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														
Пудинг творожный (без киселя)	100	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96	
Яблоки	1 шт.	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		22,25	17,45	42,55	424,85	0,14	15,46	128,58	0,74	269,85	275,65	48,63	5,07	
Обед с 7 до 11 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,83	0,04	41,5			51,51		20,76	0,33	
Рассольник ленинградский со сметаной (без картофеля)	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
Рыба припущенная	50	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88			57,36		71,5	1,2	
Картофель отварной с маслом	130/4	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		27,97	20,87	53,36	516,71	0,4	66,70	567,7	2,72	168,69	147,42	195,6	5,67	120,00

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

