

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

13 октября 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	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
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	
Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с сыром и маслом	30/10/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
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		18,89	16,94	51,63	441,82	0,29	15,67	190,35	0,96	288,14	278,23	110,63	7,9	
Обед с 7-11 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04	43,52	3,78	15,34	18,08	12,18	0,54	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля)	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
Филе грудки отварное	60	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	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		27,43	34,47	50,63	623,66	0,32	33,71	444,02	6,43	103,93	157,23	82,09	5,18	120,00

Начальник ОДП



Исламова Н.А.

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

13 октября 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 12-18 лет														
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21	
Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с сыром и маслом	30/15/15	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
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		18,89	16,94	51,63	441,82	0,29	15,67	190,35	0,96	288,14	278,23	110,63	7,9	
Обед с 12-18 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04	43,52	3,78	15,34	18,08	12,18	0,54	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля)	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	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		27,43	34,47	50,63	623,66	0,32	33,71	444,02	6,43	103,93	157,23	82,09	5,18	130,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

