

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

**16 ноября 2020 г**

Прием пищи, наименование блюда	Выхо д, г	Белки , г	Жир ы, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		Цена
						Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	C	
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>											
Биточки рубленные из цыплят- бройлеров (без хлеба и молока)	60	10,32	12,48	0,22	153,8	11,41	10,71	0,75	0,05	1,10	
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	10,04	65,15	2,21	0,14		
Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,70	5,62	13,44	133,00	205,40	17,00	1,01	0,03	0,14	
<b>Итого за прием</b>		<b>21,15</b>	<b>22,07</b>	<b>32,27</b>	<b>413,34</b>	<b>226,85</b>	<b>92,86</b>	<b>3,97</b>	<b>0,22</b>	<b>1,24</b>	
<b>Обед с 7-11 лет</b>											
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	38,08	15,54	0,52	0,03	31,11	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля)	250	1,76	4,25	7,89	77,69	34,03	20,01	0,67	0,05	19,98	
Мясо птицы, припущенное с овощами	40	9,56	8,94	2,29	127,88	17,06	14,26	1,43	0,04	0,33	
Каша перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79	14,56	11,75	0,55	0,03	0,00	
Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	5,40	6,00	0,87	0,02	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>16,90</b>	<b>19,79</b>	<b>50,08</b>	<b>448,48</b>	<b>109,13</b>	<b>67,56</b>	<b>4,04</b>	<b>0,17</b>	<b>51,42</b>	<b>120,00</b>

Начальник ОДП *Исламова Н.А.*



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

16 ноября 2020 г

Прием пищи, наименование блюда	Выхо д, г	Белки , г	Жир ы, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	элементы, мг			Витамины, мг		Цена
						Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	C	
<b>Завтрак с 12-18 лет</b>											
Биточки рубленые из цыплят- бройлеров (без хлеба и молока)	60	10,32	12,48	0,22	153,8	11,41	10,71	0,75	0,05	1,10	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	4,13	3,97	18,61	126,54	10,04	65,15	2,21	0,14		
Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,70	5,62	13,44	133,00	205,40	17,00	1,01	0,03	0,14	
<b>Итого за прием</b>		<b>21,15</b>	<b>22,07</b>	<b>32,27</b>	<b>413,34</b>	<b>226,85</b>	<b>92,86</b>	<b>3,97</b>	<b>0,22</b>	<b>1,24</b>	
<b>Обед с 12-18 лет</b>											
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	38,08	15,54	0,52	0,03	31,11	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля)	250	1,76	4,25	7,89	77,69	34,03	20,01	0,67	0,05	19,98	
Мясо птицы, припущенное с овощами	50	12,83	11,54	0,89	157,93	14,98	15,18	0,97	0,07	1,96	
Каша перловая вязкая с маслом	150/5	2,73	3,22	19,45	117,79	14,56	11,75	0,55	0,03	0,00	
Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	5,40	6,00	0,87	0,02	0,00	
<b>Итого за прием</b>		<b>18,79</b>	<b>19,31</b>	<b>41,67</b>	<b>416,41</b>	<b>68,97</b>	<b>52,94</b>	<b>3,06</b>	<b>0,17</b>	<b>21,94</b>	<b>130,00</b>

Начальник ОДП

Исламова Н.А



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

17 ноября 2020г.

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	
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>														
Запеканка творожная (без муки и б/сах)	100	20,63	8,75	9	202	0,04	0,48	60,68	0,16	159,09	213,88	22,14	0,45	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом	30/5	1,51	3,93	13,51	96,05	0,03		22,5	0,05	6,6	1,5	6	0,88	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого</b>		<b>25,94</b>	<b>16,48</b>	<b>41,71</b>	<b>430,55</b>	<b>0,15</b>	<b>16,08</b>	<b>90,68</b>	<b>0,51</b>	<b>308,69</b>	<b>231,88</b>	<b>55,64</b>	<b>4,73</b>	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52	
Рассольник ленинградский (без картофеля) со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54	184,29	0,08	6	706,58	3,15	43,89	125,22	33,61	1,21	
Мясо тушеное с овощами (без муки)	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24	0,05	1,83	164,2	2,06	16,5	124,25	19,12	1,91	
Картофель отварной с маслом	100/3	2,16	2,6	17,43	101,99	0,13	21,34	16,7	0,14	13,23	62,79	24,65	0,98	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		<b>19,87</b>	<b>24,25</b>	<b>58,45</b>	<b>533,82</b>	<b>0,3</b>	<b>31,27</b>	<b>888,38</b>	<b>5,38</b>	<b>84,12</b>	<b>321,26</b>	<b>87,58</b>	<b>5,12</b>	<b>120,00</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



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

17 ноября 2020г.

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	
<b>Завтрак с 12-18 лет</b>														
Запеканка творожная (без муки и б/сах)	100	20,63	8,75	9	202	0,04	0,48	60,68	0,16	159,09	213,88	22,14	0,45	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом	30/20	1,63	14,8	13,7	195,2	0,03				10,2		6	0,91	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого</b>		<b>25,94</b>	<b>16,48</b>	<b>41,71</b>	<b>430,55</b>	<b>0,15</b>	<b>16,08</b>	<b>90,68</b>	<b>0,51</b>	<b>308,69</b>	<b>231,88</b>	<b>55,64</b>	<b>4,73</b>	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,83	0,04	41,48			51,51		20,76	0,70	
Рассольник ленинградский (без картофеля) со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54	184,29	0,08	6	706,58	3,15	43,89	125,22	33,61	1,21	
Мясо тушеное с овощами (без муки)	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24	0,05	1,83	164,2	2,06	16,5	124,25	19,12	1,91	
Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32,00	27,3	0,21	20,14	94,30	36,98	1,47	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		<b>19,87</b>	<b>24,25</b>	<b>58,45</b>	<b>533,82</b>	<b>0,3</b>	<b>31,27</b>	<b>888,38</b>	<b>5,38</b>	<b>84,12</b>	<b>321,26</b>	<b>87,58</b>	<b>5,12</b>	<b>130,00</b>

Начальник ОДДП \_\_\_\_\_ Исламова Н.А.

