

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

18 ноября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		я	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
Завтрак с 7 -11 лет														
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54			250,68		23,98	2,32	
Какао с молоком (б/сах)	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3					
Итого		25,38	25,44	39,88	499,51	0,23	17,44	29,62	0,31	524,2	132,7	88,48	7,57	
Обед с 7-11 лет														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60					0,02	29,33	2,67	1,41	34,42	20,94	11,46	0,75	
Суп с гречневой крупой (без	250	1,17	3,12	6,3	59,13									
Филе грудки отварное	80	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
Капуста тушеная (б/сах)	150	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
Чай (б/сах)	200	3,43	4,03	9,53	90,35	0,06	79,73	99,81	0,27	94,53	58,98	31,72	1,25	
Хлеб ржаной	30													
Итого		26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,5	108,15	105,64	5,2	120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

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

18 ноября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		я	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
Завтрак с 12 -18 лет														
Омлет запеченный с сыром	150	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54				250,68		23,98	2,32
Какао с молоком (б/сах)	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		25,38	25,44	39,88	499,51	0,23	17,44	29,62	0,31	524,2	132,7	88,48	7,57	
Обед с 12-18 лет														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,17	3,12	6,3	59,13	0,02	29,33	2,67	1,41	34,42	20,94	11,46	0,75	
Суп с гречневой крупой (без	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
Филе грудки отварное	100	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
Капуста тушеная (б/сах)	150	3,43	4,03	9,53	90,35	0,06	79,73	99,81	0,27	94,53	58,98	31,72	1,25	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,5	108,15	105,64	5,2	
														130,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

