

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

07 октября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
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	
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	
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 картофеля)	250	1,17	3,12	6,3	59,13									
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	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	80	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	120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



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

07 октября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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	
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	
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 картофеля)	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.

