

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

14 апреля 2021 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 7 -11 лет														
Блиочки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65	
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150/5	6,94	5,61	39,97	238,25	0,25		24,3	0,23	20,34	141,3	49,98	1,65	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого		18,91	18,11	67,84	511,78	0,44	12,19	92,47	3,04	72,0	287,9	84,25	6,10	
Обед с 7-11 лет														
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25	
Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66	
Картофель отварной с маслом	130/4	2,81	3,45	22,66	133,24	0,17	27,74	22,16	0,18	17,41	81,65	32,06	1,28	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		16,57	15,21	49,42	400,73	0,45	34,98	1123,89	5,86	88,5	338,00	122,43	4,1	120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



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

14 апреля 2021 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														
Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65	
Каша пшеничная рассыпчатая с	180/5	8,32	6	47,95	279,29	0,3		25	0,27	23,95	169,3	59,96	1,98	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого		20,29	18,50	75,82	552,82	0,49	12,19	92,83	3,08	75,6	315,9	94,23	6,43	
Обед с 12-18 лет														
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	1,89	5	8,07	85,79	0,05	20	372,65	1,94	38,43	47,33	20,46	0,68	
Рыба, тушеная с овощами	50/50	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,21	445,15	2,49	35,96	164,44	43,48	0,73	
Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32,00	27,30	0,21	20,14	94,30	36,98	1,47	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого		17,71	15,16	50,19	408,25	0,44	54,21	845,10	5,15	103,2	345,07	113,52	3,8	130,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

