

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

16 апреля 2021 г.

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	
Завтрак с 7 до 11 лет														
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	35/35	10,47	12,37	1,06	157,34	0,04	1,05	140	1,8	14,19	111,94	16,11	1,64	
Каша пшенная вязкая с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,59	0,14		19,0	0,14	12,3	76,93	27,13	0,91	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,30	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,90	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		19,84	19,84	41,02	422,93	0,33	1,65	158,98	2,45	154,20	227,87	69,84	3,55	
Обед с 7 до 11 лет														
Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	250/5	2,01	6,91	7,84	103,19	0,06	26,27	707,45	2,93	57,11	60,27	28,39	0,95	
Биточки из мяса птицы (филе)	80	12,83	11,94	9,13	194,54	0,11	1,45	28,26	1,1	40,91	122,83	16,46	1,19	
Пюре гороховое (растительное масло)	130/4	14,95	5,04	31,27	230,31	0,59		1,3	2,09	61,9	146,98	57,44	4,58	
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		32,19	24,19	62,04	594,04	0,9	27,72	737,0	6,63	168,62	369,08	114,9	7,62	120,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

16 апреля 2021 г.

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	
Завтрак с 12 до 18 лет														
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	40/40	11,97	14,13	1,21	179,82	0,05	1,20	160	2,1	16,22	127,94	18,42	1,87	
Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,6	0,16	14,3	88,88	31,30	1,05	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,30	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,90	
Кисломолочный продукт	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
Итого		21,92	22,49	44,51	469,12	0,36	1,80	183,63	2,73	158,19	255,82	76,32	3,92	
Обед с 12 до 18 лет														
Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	250/10	4,12	7,94	25,72	192,39	0,08	6,02	711,93	3,16	48,29	128,27	34,06	1,22	
Биточки из мяса птицы (филе)	80	12,83	11,94	9,13	194,54	0,11	1,45	28,26	1,1	40,91	122,83	16,46	1,19	
Пюре гороховое (растительное масло)	150/5	14,98	3,9	31,32	220,79	0,59		19,30	0,37	62,86	148,10	57,4	4,59	
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		34,33	24,12	79,97	673,72	0,9	7,47	759,5	5,14	160,76	438,20	120,6	3,31	130,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

