

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

**21 апреля 2021 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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 7 -11 лет</b>														
<b>Филе грудки отварное</b>	50	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14	
<b>Каша пшенная вязкая с маслом</b>	130/4	13,65	14,77	2,44	197,47	0,08	0,48	265,56	1,56	105,23	223,51	17,45	2,56	
<b>Чай</b>	200													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	20	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Яблоко</b>	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		17,15	15,59	29,30	327,87	0,26	14,48	281,56	2,35	137,1	288,1	45,05	6,24	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
<b>Щи из свежей капусты (без картофеля)</b>	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7	
<b>Гуляш из отварного мяса (без муки и томат- пасты с раст.маслом)</b>	40/40	12,27	14,39	1,21	183,3	0,05	1,2	160	2,07	16,36	130,94	18,77	1,92	
<b>Каша перловая рассыпчатая с маслом</b>	130/4	4,06	3,38	29,02	162,84	0,05		18	0,52	19,99	141,06	17,47	0,81	
<b>Чай с лимоном</b>	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,5	108,15	105,64	5,2	<b>120,00</b>
		21,34	23,05	55	512,98	0,30	34,02	585,3	5,24	99,23	369,87	74,55	4,67	

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

**21 апреля 2021 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	
<b>Завтрак с 12 -18 лет</b>														
<b>Филе грудки отварное</b>	55	13	11,15	0,64	154,04	0,06	2			14		14,0	0,96	
<b>Каша пшениная вязкая с маслом</b>	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,30	1,05	
<b>Чай</b>	200													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Яблоко</b>	100	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		19,75	16,31	39,44	381,34	0,34	1,82	23,63	0,67	37,3	127,9	57,86	2,91	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
<b>Щи из свежей капусты (без картофеля)</b>	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7	
<b>Гуляш из отварного мяса (без муки и томат- пасты с раст.маслом)</b>	50/50	15,38	16,62	1,58	217,23	0,06	1,5			21,65		23,46	2,41	
<b>Каша перловая рассыпчатая с маслом</b>	150/5	4,69	4,18	33,52	190,55	0,06				23,14		20,18	0,93	
<b>Чай с лимоном</b>	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,5	108,15	105,64	5,2	<b>130,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

**23 апреля 2021 г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 7 до 11 лет</b>														
Мясо отварное	40	12,05	10,37		141,26	0,04			0,26	9,51	121,82	14,48	1,78	
Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	5	60									
<b>Итого</b>		21,60	18,68	41,50	417,56	0,30	0,00	23,63	0,85	31,03	243,20	56,28	3,58	
<b>Обед с 7 до 11 лет</b>														
Суп гороховый	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07	
Филе грудки отварное	50	11,84	10,15	0,58	140,24	0,06	1,66	25,2	0,2	13	103,12	12,71	0,87	
Рагу из овощей	160	2,81	6,77	17,58	143,64	0,12	31,56	433,73	3,1	38,3	71,78	33,4	1,23	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		27,13	24,99	58,64	540,04	0,7	37,42	1059,7	6,10	119,66	342,76	111,1	6,37	<b>120,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

**23 апреля 2021 г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 12 до 18 лет</b>														
<b>Мясо отварное</b>	45	13,56	11,66		158,92	0,04			0,29	10,24	137,05	16,26	2,00	
<b>Каша пшениная вязкая с маслом</b>	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,6	0,16	14,27	88,88	31,30	1,05	
<b>Чай</b>	200													
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75	
<b>Кисломолочный продукт</b>	100	3,2	3,2	5	60									
<b>Итого</b>		19,91	16,77	36,50	375,22	0,30	0,00	23,63	0,88	31,76	258,43	58,06	3,80	
<b>Обед с 12 до 18 лет</b>														
<b>Суп гороховый</b>	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07	
<b>Филе грудки отварное</b>	55	13	11,15	0,64	154,04	0,06	1,82			14		13,96	0,96	
<b>Рагу из овощей</b>	180	3,16	7,62	19,79	161,65	0,14	35,50	489,91	3,5	42,5	80,78	37,6	1,38	
<b>Чай</b>	200													
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		28,64	23,84	60,91	571,85	0,7	41,52	1090,7	6,28	125,23	248,64	116,5	6,61	130,00

Начальник ОДЦН  Исламова Н.А.

