

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

02 октября 2020 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 7-11 лет														
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом (б/сах)	150/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3	
Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
Какао с молоко (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 с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
Кисломолочны й продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		24,3	24,24	47,41	510,55	0,32	2,95	225,32	0,95	490,52	457,12	116,23	4,67	
Обед с 7-11 лет														
Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	1,17	3,1	4,5	52	0,02	29,3	2,7	1,41	34,37	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	
Суфле из цыплят- бройлеров (без м/с)	100	33,02	30,89	4,17	424,84	0,17	3,45	115,43	1,74	62,28	310,85	36,11	2,62	
Капуста тушеная (б/сах)	130	2,97	3,5	8,26	78,33	0,05	69,1	86,47	0,24	82,18	51,11	27,5	1,09	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		39,88	41,15	37,44	680,81	0,34	79,9	903	4,87	184,62	420,13	112,45	5,98	120,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

02 октября 2020 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 12-18 лет														
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом (б/сах)	180/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3	
Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
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 с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
Кисломолочны й продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		24,3	24,24	47,41	510,55	0,32	2,95	225,32	0,95	490,52	457,12	116,23	4,67	
Обед с 12-18 лет														
Салат из белокачанной капусты с яблоками	80	1,56	4,17	6,01	69,26	0,03	39,10			45,82		15,28	1,00	
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	
Суфле из цыплят- бройлеров (без м/с)	100	33,02	30,89	4,17	424,84	0,17	3,45	115,43	1,74	62,28	310,85	36,11	2,62	
Капуста тушеная (б/сах)	130	2,97	3,5	8,26	78,33	0,05	69,1	86,47	0,24	82,18	51,11	27,5	1,09	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		39,88	41,15	37,44	680,81	0,34	79,9	903	4,87	184,62	420,13	112,45	5,98	130,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

