

Меню для учащихся образовательных учреждений с пищевой непереносимостью ("строгое")

11 мая 2021 г.

1 смена

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														
Мясо отварное	50	15,07	12,96		176,58	0,05			0,32	10,97	152,28	18,04	2,22	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Чай	200													
Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого		18,92	18,74	54,34	461,16	0,09	0,00	23,85	1,15	23,89	232,65	44,83	2,82	57,43

Обед с 7-11 лет

2 смена

Щи из свежей капусты (без сметаны)	250	1,77	4,2	8,75	80,66	0,06	30	202,4	1,9	36,48	44,28	20,32	0,75	
Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат- пасты)	50/50	13,24	19,66	1,51	236,09	0,04	1,5	206,65	2,46	21,14	144,4	18,28	1,14	
Макаронные изделия (безбелковые) отварные с растительным маслом	150/5	0,53	5,31	44,63	232,9				2,2	4,42	0,1	0,26	0,03	
Чай	200													
Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого		15,62	30,58	70,31	624,37	0,1	31,50	409,05	7,13	63,97	188,81	39,07	1,94	57,43

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



Меню для учащихся образовательных учреждений с пищевой непереносимостью ("строгое")

11 мая 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет														
Мясо отварное	55	16,58	14,26		194,24	0,06			0,35	12,07	167,51	19,84	2,44	
Рис припущенный	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,90	0,69	
Чай	200													
Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого		21,18	20,87	62,12	520,39	0,11	0,00	28,35	1,24	27,18	263,93	51,95	3,15	65,00
Обед с 12-18 лет														
Щи из свежей капусты (без сметаны)	250	1,77	4,2	8,75	80,66	0,06	30	202,4	1,9	36,48	44,28	20,32	0,75	
Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат- пасты)	50/50	13,24	19,66	1,51	236,09	0,04	1,5	206,65	2,46	21,14	144,4	18,28	1,14	
Макаронные изделия (безбелковые) отварные с растительным маслом	180/5	0,53	5,31	44,63	232,9				2,2	4,42	0,1	0,26	0,03	
Чай	200													
Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Итого		15,62	30,58	70,31	624,37	0,1	31,50	409,05	7,13	63,97	188,81	39,07	1,94	70,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



Меню для учащихся образовательных учреждений с пищевой непереносимостью ("строгое")

12 мая 2021 г.

1 смена

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
Мясо птицы отварное (филе индейки)	50	13,34	15,05		188,78	0,03		6,84	0,21	11,15	136,8	13,17	0,98	
Макаронные изделия (безбелковые) отварные с растительным маслом	150/5	0,53	5,31	44,63	232,9				2,2	4,42	0,1	0,26	0,03	
Чай	200													
Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого		14,35	22,17	69,85	543,40	0,06	10,00	11,84	3,18	33,50	147,93	22,64	3,23	57,43

Обед с 7-11 лет

2 смена

Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33	
Мясо отварное	50	15,07	12,96		176,58	0,05			0,32	10,97	152,28	18,04	2,22	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Чай	200													
Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03	
Итого		21,46	22,33	74,36	583,98	0,2	11,50	225,55	2,66	44,44	302,81	81,99	4,16	57,43

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



Меню для учащихся образовательных учреждений с пищевой непереносимостью ("строгое")

12 мая 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет														
1 смена														
Мясо птицы отварное (филе индейки)	50	13,34	15,05		188,78	0,03		6,84	0,21	11,15	136,8	13,17	0,98	
Макаронные изделия (безбелковые) отварные с растительным маслом	180/5	0,63	5,37	53,55	270,49				2,2	5,15	0,1	0,31	0,04	
Чай	200													
Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого		14,45	22,23	78,77	580,99	0,06	10,00	11,84	3,18	34,23	147,93	22,69	3,24	65,00
Обед с 12-18 лет														
Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33	
Мясо отварное	55	16,58	14,26		194,24	0,06			0,35	12,07	167,51	19,84	2,44	
Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
Чай	200													
Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03	
Итого		22,97	23,63	74,36	601,64	0,2	11,50	225,55	2,69	45,54	318,04	83,79	4,38	70,0

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

