

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

**28 сентября 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	
<b>Завтрак с 7 -11 лет</b>														
Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67	0,1	0,56	306,62	1,79	121,71	258,12	20,16	2,96	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,73	5,62	13,44	133	0,03	0,14	47,6	0,08	205,4	120	17	1,01	
Яблоки	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого</b>		<b>23,09</b>	<b>23,24</b>	<b>30,96</b>	<b>431,17</b>	<b>0,18</b>	<b>15,7</b>	<b>361,72</b>	<b>2,17</b>	<b>351,11</b>	<b>394,62</b>	<b>50,66</b>	<b>7,27</b>	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
Салат из белокочанной капусты морковью	60	1,38	3,08	4,01	50,15	0,03	31,1			38,0		15,5	0,51	
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	
Мясо птицы, припущенное в	40/40	9,25	10,79	1,12	138,6	0,04	1,4	123,3	1,55	12,49	95,48	14,63	1,46	
Картофельное пюре	130	2,86	4,44	19,15	128,33	0,14	22,51	28,55	0,16	46,02	84,33	29	1,1	
Чай с лимоном	200/7	0,07		0,07	0,07		3,99	0,14	0,01		1,54			
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		<b>17,24</b>	<b>25,04</b>	<b>48,79</b>	<b>491,49</b>	<b>0,3</b>	<b>64,26</b>	<b>852,19</b>	<b>4,58</b>	<b>131,56</b>	<b>230,52</b>	<b>103,81</b>	<b>5,19</b>	<b>120,00</b>

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

**28 сентября 2020г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 12-18 лет</b>														
Омлет натуральный	160	15,76	17,02	2,82	227,67	0,1	0,56	306,62	1,79	121,71	258,12	20,16	2,96	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,73	5,62	13,44	133	0,03	0,14	47,6	0,08	205,4	120	17	1,01	
Яблоки	1 шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого</b>		<b>23,09</b>	<b>23,24</b>	<b>30,96</b>	<b>431,17</b>	<b>0,18</b>	<b>15,7</b>	<b>361,72</b>	<b>2,17</b>	<b>351,11</b>	<b>394,62</b>	<b>50,66</b>	<b>7,27</b>	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
Салат из белокочанной капусты морковью	80	1,84	4,1	5,35	66,87	0,04	41,5			50,7		20,7	0,68	
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	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	9,25	10,79	1,12	138,6	0,04	1,4	123,3	1,55	12,49	95,48	14,63	1,46	
Картофельное пюре	150	2,86	4,44	19,15	128,33	0,14	22,51	28,55	0,16	46,02	84,33	29	1,1	
Чай с лимоном	200/7	0,07		0,07	0,07		3,99	0,14	0,01		1,54			
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		<b>16,07</b>	<b>21,99</b>	<b>45,35</b>	<b>444,64</b>	<b>0,3</b>	<b>35,25</b>	<b>853,09</b>	<b>4,61</b>	<b>98,67</b>	<b>239,52</b>	<b>92,47</b>	<b>4,83</b>	
														<b>130,00</b>

Начальник ОДДП

  
Исламова Н.А.

