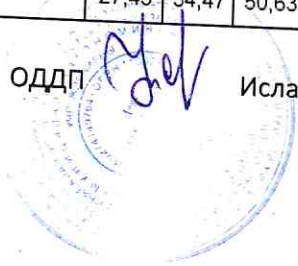


**Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью ( для детей с сахарным диабетом)**

**29 сентября 2020 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 7-11 лет</b>														
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21	
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	
Чай (б/сах)	200													
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	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		<b>18,89</b>	<b>16,94</b>	<b>51,63</b>	<b>441,82</b>	<b>0,29</b>	<b>15,67</b>	<b>190,35</b>	<b>0,96</b>	<b>288,14</b>	<b>278,23</b>	<b>110,63</b>	<b>7,9</b>	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04	43,52	3,78	15,34	18,08	12,18	0,54	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,5	0,73	19,14	99,38	22,68	1,68	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		<b>27,43</b>	<b>34,47</b>	<b>50,63</b>	<b>623,66</b>	<b>0,32</b>	<b>33,71</b>	<b>444,02</b>	<b>6,43</b>	<b>103,93</b>	<b>157,23</b>	<b>82,09</b>	<b>5,18</b>	<b>120,00</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.



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

**29 сентября 2020 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 12-18 лет</b>														
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21	
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	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с сыром	30/15	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
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	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		<b>18,89</b>	<b>16,94</b>	<b>51,63</b>	<b>441,82</b>	<b>0,29</b>	<b>15,67</b>	<b>190,35</b>	<b>0,96</b>	<b>288,14</b>	<b>278,23</b>	<b>110,63</b>	<b>7,9</b>	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04	43,52	3,78	15,34	18,08	12,18	0,54	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,5	0,73	19,14	99,38	22,68	1,68	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		<b>27,43</b>	<b>34,47</b>	<b>50,63</b>	<b>623,66</b>	<b>0,32</b>	<b>33,71</b>	<b>444,02</b>	<b>6,43</b>	<b>103,93</b>	<b>157,23</b>	<b>82,09</b>	<b>5,18</b>	<b>130,00</b>

Начальник ОДДП



Исламова Н.А.