

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

15 января 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 7 до 11 лет</b>														
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая (б/сах)	150/5	5,60	6,36	33,71	215,01	0,08	0,90	51,87	0,35	95,86	110,52	22,72	1,26	
Чай с лимоном (сах.диабет)	200/7	0,07		0,07	0,07		3,99	0,14	0,01		1,54			
Хлеб ржаной с сыром	30/15	4,10	2,96	13,44	98,00	0,03	0,07	23,80	0,04	105,40	60,00	11,50	0,94	
Кисломолочный продукт	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
<b>Итого</b>		12,97	12,52	51,72	375,08	0,14	5,56	75,81	0,40	320,26	172,06	48,22	2,30	
<b>Обед с 7 до 11 лет</b>														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,56	4,17	6,01	69,28	0,03	39,10			45,82		15,28	1,00	
Щи из свежей капусты (без картофеля) со сметаной	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02			48,48		20,67	0,7	
Биточки рубленые из цыплят-бройлеров (без хлеба и молока)	100	17,2	20,8	0,36	256,34	0,08	1,84			18,78		17,84	1,24	
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>		26,33	34,25	51,36	621,09	0,3	70,96	22,5	0,73	137,60	99,38	82,5	5,49	120,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.

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

15 января 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>														
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая (б/сах)	180/5	6,71	6,90	40,39	251,17	0,10	1,08	57,71	0,41	114,49	132,21	27,22	1,50	
Чай с лимоном (сах.диабет)	200/7	0,07		0,07	0,07		3,99	0,14	0,01		1,54			
Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,73	5,62	13,44	133,00	0,03	0,14	47,60	0,08	205,40	120,00	17,00	1,01	
Кисломолочный продукт	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
<b>Итого</b>		16,71	15,72	58,40	446,24	0,16	5,81	105,45	0,50	438,89	253,75	58,22	2,61	
<b>Обед с 12 до 18 лет</b>														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,84	4,1	5,35	66,87	0,04	41,48			50,66		20,72	0,68	
Щи из свежей капусты (без картофеля) со сметаной	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02			48,48		20,87	0,7	
Биточки рубленые из цыплят-бройлеров (без хлеба и молока)	100	17,2	20,8	0,36	256,34	0,08	1,84			18,76		17,84	1,24	
Каша полтавская вязкая с маслом	180/5	5,22	4,21	30,62	181,1	0,14		22,5	0,86	22,51	118,95	27,20	2,02	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		27,48	34,28	55,79	643,37	0,3	73,34	22,5	0,86	145,81	118,95	92,4	5,51	130,00

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.