

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

15 февраля 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные элементы, мг				цена
						B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>														
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	35/35	10,47	12,37	1,06	157,34	0,04	1,05	140	1,8	14,19	111,94	16,11	1,64	
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	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко свежее порционное	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8	4	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
<b>Итого за прием</b>		<b>17,32</b>	<b>16,96</b>	<b>41,31</b>	<b>387,48</b>	<b>0,32</b>	<b>9,05</b>	<b>162,65</b>	<b>2,77</b>	<b>45,73</b>	<b>257,79</b>	<b>101,06</b>	<b>6,51</b>	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
Щи из свежей капусты (без картофеля) со сметаной	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	0,11	4,32	108,9	0,97	21,91	172,41	23,7	1,54	
Каша Артек вязкая с маслом	130/4	3,61	3,29	22,31	133,37	0,1		18	0,59	16,54	90,9	19,65	1,56	
Напиток лимонный (б/сах)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого за прием</b>		<b>27,65</b>	<b>26,46</b>	<b>45,27</b>	<b>529,78</b>	<b>0,37</b>	<b>37,14</b>	<b>534,19</b>	<b>4,04</b>	<b>98,43</b>	<b>348,18</b>	<b>77,46</b>	<b>4,74</b>	<b>120,00</b>

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



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

15 февраля 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные элементы, мг				цена
						В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 12-18 лет</b>														
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	40/40	11,97	14,13	1,21	179,82	0,05	1,20	160	2,1	16,22	127,94	18,42	1,87	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,4	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Яблоко свежее порционное	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8	4	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
<b>Итого за прием</b>		19,46	19,61	44,33	431,97	0,35	9,20	187,25	3,08	49,36	288,99	113,40	7,08	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
Щи из свежей капусты (без картофеля) со сметаной	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,04	20,15	3,24	281,29	0,12	4,80	121,0	1,15	24,50	191,55	26,3	1,71	
Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,1		23	0,69	19,14	105,0	22,68	1,80	
Напиток лимонный (б/сах)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого за прием</b>		30,42	29,41	49,02	582,16	0,39	37,62	550,79	4,32	103,62	381,42	83,12	5,15	<b>130,00</b>

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

