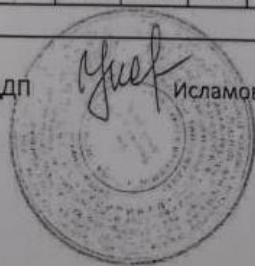


Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

14 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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак-Сахарный Диабет с 7-11 лет														
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	
Итого за Завтрак-Сахарный Диабет с 7-11 лет		23,09	23,24	30,96	431,17	0,18	15,7	361,72	2,17	351,11	394,62	50,66	7,27	
Обед-Сахарный Диабет с 7-11 лет														
Огурцы свежие	40	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,88	29,66	49,17	38,64	1,25	
Туляш из отварного мяса (без муки, раст.маслом)	30/30	9,25	10,79	1,12	138,6	0,04	1,4	123,3	1,55	12,49	95,48	14,63	1,48	
Картофельно 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	
Салат с майонезом	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	
Итого за Обед-Сахарный Диабет с 7-11 лет		16,07	21,99	45,35	444,64	0,3	35,25	853,09	4,61	98,67	239,52	92,47	4,83	
Итого за день		39,16	45,23	76,31	875,81	0,48	50,95	1214,81	6,78	449,78	634,14	143,13	12,1	
Стоимость рациона														130,00

Начальник ОДДП

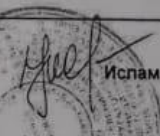


Исламова Н.А.

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

14 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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак-Сахарный Диабет с 7-11 лет														
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	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	
Итого за завтрак-Сахарный		23,09	23,24	30,96	431,17	0,18	15,7	361,72	2,17	351,11	394,62	50,66	7,27	
Обед-Сахарный Диабет с 7-11 лет														
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
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	
Гуляш из отварного мяса (без муки с раст.масло)	30/30	9,25	10,78	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	28,65	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	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого за Обед-Сахарный		16,07	21,99	45,35	444,64	0,3	35,25	853,09	4,61	98,67	239,52	92,47	4,83	
Итого за день		39,16	45,23	76,31	875,81	0,48	50,95	1214,81	6,78	449,78	634,14	143,13	12,1	
Стоимость рациона														120,00

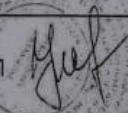
Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

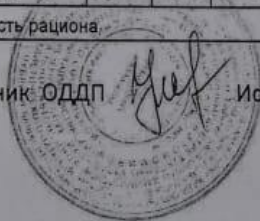


Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

15 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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак-Сахарный Диабет с 7-11 лет														
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	
Итого за Завтрак-Сахарный Диабет		18,89	16,94	51,63	441,82	0,29	15,67	190,35	0,96	288,14	278,23	110,63	7,9	
Обед-Сахарный Диабет с 7-11 лет														
Салат из свежих огурцов и помидоров	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	
Итого за Обед-Сахарный Диабет		27,43	34,47	50,63	623,66	0,32	33,71	444,02	6,43	103,93	157,23	82,09	5,18	
Итого за день		46,32	51,41	102,26	1065,48	0,61	49,38	634,37	7,39	392,07	435,46	192,72	13,08	
Стоимость рациона														120,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

15 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	Мg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак-Сахарный Диабет с 12-18 лет														
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	
Итого за Завтрак-Сахарный Диабет		18,89	16,94	51,63	441,82	0,29	15,67	190,35	0,96	288,14	278,23	110,63	7,9	
Обед-Сахарный Диабет с 7-11 лет														
Салат из свежих огурцов и помидоров	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	
Итого за Обед-Сахарный Диабет		27,43	34,47	50,63	623,66	0,32	33,71	444,02	6,43	103,93	157,23	82,09	5,18	
Итого за день		46,32	51,41	102,26	1065,48	0,61	49,38	634,37	7,39	392,07	435,46	192,72	13,08	
Стоимость рациона														130,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

