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

11 января 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг					цена
						Ca	Mg	Fe	B_1				C	
Завтрак с 7-11 лет														
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	10,04	65,15	2,21	0,14					
Биточки рубленные из цыплят бройлеров без хлеба и молока)	60	10,32	12,48	0,22	153,80	0,05	1,10			11,41		10,71	0,75	
Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				0,00	
Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/20	7,66	5,62	13,80	136,00	0,13	0,14	47,60	0,59	208,70	159,00	23,60	1,04	
Обед с 7-11 лет														
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378,00	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
Мясо птицы, припущенное с овощами	40	10,19	9,14	0,71	125,20	0,05	1,56	0,00	0,00	12,14	0,00	12,08	0,77	
Каша перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03	0,00	18,00	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55	
Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00									
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого за день		40,83	43,56	81,85	881,34	0,61	53,93	704,28	5,12	346,46	458,37	172,34	7,43	**120,00**

Начальник ОДДП Исламова Н.А

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

11 января 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	элементы, мг			Витамины, мг					цена
						B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет														
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,40	0,41	13,51	135,60	90,20	3,05	
Биточки рубленные из цыплят бройлеров без хлеба и молока)	60	10,32	12,48	0,22	153,80	0,05	1,10			11,41		10,71	0,75	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	30/20	7,66	5,62	13,80	136,00	0,13	0,14	47,60	0,59	208,70	159,00	23,60	1,04	
Итого за прием		**23,69**	**23,21**	**39,78**	**461,45**	**0,37**	**1,24**	**71,00**	**1,00**				**4,84**	
Обед с 12-18 лет														
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378,00	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
Мясо птицы, припущенное с овощами	50	21,61	19,33	1,06	263,23	0,11	2,90	126,00	0,71	21,36	186,22	24,11	1,58	
Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,50	0,42	16,80	109,06	13,50	0,63	
Чай	200													
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,30	13,80	66,00	0,12			0,51	8,70	39,00	12,60	0,90	
Итого за прием		40,83	43,56	81,85	881,34	0,61	53,93	704,28	5,12	346,46	458,37	172,34	7,43	**130,00**

Начальник ОДДП Исламова Н.А

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

12 января 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
Запеканка творожная (без муки и б/сах)	100	20,63	8,75	9,00	202,00	0,04	0,48	60,68	0,16	159,09	213,88	22,14	0,45	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом	30/5	1,51	3,93	13,51	96,05	0,03		22,50	0,05	6,60	1,50	6,00	0,88	
Кисломолочный продукт	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
Итого		25,34	15,88	27,01	360,05	0,10	1,08	83,18	0,21	284,69	215,38	42,14	1,43	
Обед с 7-11 лет														
Салат из белокочаннной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52	
Рассольник ленинградский (без картофеля) со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54	184,29	0,08	6	706,58	3,15	43,89	125,22	33,61	1,21	
Мясо тушеное с овощами (без муки)	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24	0,05	1,83	164,2	2,06	16,5	124,25	19,12	1,91	
Картофель отварной с маслом	100/3	2,16	2,6	17,43	101,99	0,13	21,34	16,7	0,14	13,23	62,79	24,65	0,98	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		19,87	24,25	58,45	533,82	0,3	31,27	888,38	5,38	84,12	321,26	87,58	5,12	**120,00**

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

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

12 января 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет														
Запеканка творожная (без муки и б/сах)	100	20,63	8,75	9	202	0,04	0,48	60,68	0,16	159,09	213,88	22,14	0,45	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,63	14,8	13,7	195,2	0,03				10,2		6	0,91	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого		25,46	26,75	27,20	459,20	0,10	1,08	60,68	0,16	288,29	213,88	42,14	1,46	
Обед с 12-18 лет														
Салат из белокочаннной капусты с морковью	80	1,84	4,1	9,34	82,83	0,04	41,48			51,51		20,76	0,70	
Рассольник ленинградский (без картофеля) со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54	184,29	0,08	6	706,58	3,15	43,89	125,22	33,61	1,21	
Мясо тушеное с овощами (без муки)	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24	0,05	1,83	164,2	2,06	16,5	124,25	19,12	1,91	
Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32,00	27,3	0,21	20,14	94,30	36,98	1,47	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		19,87	24,25	58,45	533,82	0,3	31,27	888,38	5,38	84,12	321,26	87,58	5,12	**130,00**

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

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

13 января 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 7 -11 лет														
Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54			250,68		23,98	2,32	
Какао с молоком (б/сах)	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	6,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого		22,06	22,12	32,44	423,41	0,19	13,84	28,12	0,25	400,4	129,4	71,78	6,81	
Обед с 7-11 лет														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,17	3,12	6,3	59,13	0,02	29,33	2,67	1,41	34,42	20,94	11,46	0,75	
Суп с гречневой крупой (без	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
Капуста тушеная (б/сах)	150	3,43	4,03	9,53	90,35	0,06	79,73	99,81	0,27	94,53	58,98	31,72	1,25	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,5	108,15	105,64	5,2	**120,00**

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

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

13 января 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 12 -18 лет														
Омлет запеченный с сыром	150	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54			250,68		23,98	2,32	
Какао с молоком (б/сах)	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	6,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого		22,06	22,12	32,44	423,41	0,19	13,84	28,12	0,25	400,4	129,4	71,78	6,81	
Обед с 12-18 лет														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,17	3,12	6,3	59,13	0,02	29,33	2,67	1,41	34,42	20,94	11,46	0,75	
Суп с гречневой крупой (без	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
Филе грудки отварное	100	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
Капуста тушеная (б/сах)	150	3,43	4,03	9,53	90,35	0,06	79,73	99,81	0,27	94,53	58,98	31,72	1,25	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,5	108,15	105,64	5,2	**130,00**

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

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

14 января 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 7 до 11 лет														
Пудинг творожный (без киселя) сах.диабет	100	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96	
Яблоки	120	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		22,25	17,45	42,55	424,85	0,14	15,46	128,58	0,74	269,85	275,65	48,63	5,07	
Обед с 7 до 11 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,84	4,1	9,34	82,83	0,04	41,5			51,51		20,76	0,33	
Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля)	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
Рыба, тушеная в томате с овощами без сахара	50/25	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88			57,36		71,5	1,2	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		27,97	20,87	53,36	516,71	0,4	66,70	567,7	2,72	168,69	147,42	195,6	5,67	120,00

Начальник ОДДП Исламова Н.А.

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

14 января 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 12 до 18 лет														
Пудинг творожный (без киселя)	110	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96	
Яблоки	120	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого		22,25	17,45	42,55	424,85	0,14	15,46	128,58	0,74	269,85	275,65	48,63	5,07	
Обед с 12 до 18 лет														
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	2,26	5,13	11,52	102,7	0,04	51,5			62,69		25,06	0,85	
Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля)	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
Рыба, тушеная в томате с овощами без сахара	50/25	9,96	3,46	0,88	74,87	0,07	1,42	141,75	1,5	29,57	152,1	37,4	0,6	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого		20,22	19,63	53,78	475,94	0,4	74,29	709,5	4,22	152,08	299,52	165,8	5,59	130,00

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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 7 до 11 лет														
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	
Итого		12,97	12,52	51,72	375,08	0,14	5,56	75,81	0,40	320,26	172,06	48,22	2,30	
Обед с 7 до 11 лет														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,56	4,17	6,01	69,26	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			18,76		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	
Итого		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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 12 до 18 лет														
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	
Итого		16,71	15,72	58,40	446,24	0,16	5,81	105,45	0,50	438,89	253,75	58,22	2,61	
Обед с 12 до 18 лет														
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		20,67	0,7	
Биточки рубленые из цыплят-бройлеров (без хлеба и молока)	100	17,2	20,8	0,36	256,34	0,08	1,84			18,76		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	
Итого		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.