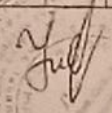


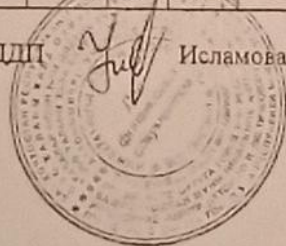
Директор МБОУ «Школа № 45»
Р.Р.Рамазанов

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

23 апреля 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	
Завтрак с 7 до 11 лет														
Мясо отварное	40	12,05	10,37		141,26	0,04			0,26	9,51	121,82	14,48	1,78	
Саша пшенная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	5	60									
Итого		21,60	18,68	41,50	417,56	0,30	0,00	23,63	0,85	31,03	243,20	56,28	3,58	
Обед с 7 до 11 лет														
Суп гороховый	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07	
Филе грудки отварное	50	11,84	10,15	0,58	140,24	0,06	1,66	25,2	0,2	13	103,12	12,71	0,87	
Салат из овощей	160	2,81	6,77	17,58	143,64	0,12	31,56	433,73	3,1	38,3	71,78	33,4	1,23	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		27,13	21,99	58,64	540,04	0,7	37,42	1059,7	6,10	119,66	342,76	111,1	6,37	120,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



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

23 апреля 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	
Завтрак с 12 до 18 лет														
Мясо отварное	45	13,56	11,66		158,92	0,04			0,29	10,24	137,05	16,26	2,00	
Каша пшениная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,6	0,18	14,27	88,88	31,30	1,05	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,25	11,5	55	0,1			0,43	7,25	32,5	10,5	0,75	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	5	60									
Итого		19,91	16,77	36,50	375,22	0,30	0,00	23,63	0,88	31,76	258,43	58,06	3,80	
Обед с 12 до 18 лет														
Суп гороховый	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,35	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07	
Филе грудки отварное	55	13	11,15	0,64	154,04	0,08	1,82			14		13,96	0,96	
Рагу из овощей	180	3,16	7,62	19,79	161,65	0,14	35,50	489,91	3,5	42,5	80,78	37,6	1,38	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого		28,64	23,64	60,91	571,85	0,7	41,52	1090,7	6,28	125,23	248,64	116,5	6,61	130,00

Начальник ОШП Исламова Н.А.

