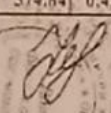


Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

26 апреля 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные элементы, мг				цена
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 12-18 лет														
Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,18	5,59	2,17	100,21	0,08	2,21	446,15	2,49	35,96	164,44	43,48	0,73	
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	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за прием		17,19	17,51	44,51	405,85	0,37	12,21	514,80	3,60	73,10	315,49	130,23	6,06	
Обед с 12-18 лет														
Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,46	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	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	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за прием		29,01	27,35	53,31	574,84	0,42	37,14	538,69	4,31	103,93	375,28	84,69	5,28	130,00

Начальник ОДЦП  Исламова Н. А.



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

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

26 апреля 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные элементы, мг				цена
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
Рыба, тушенная с овощами	35/35	7,12	3,91	1,52	70,11	0,06	1,55	312,3	1,74	24,57	114,99	30,37	0,51	
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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за прием		14,05	8,58	43,73	309,65	0,35	11,55	335,95	2,75	59,31	263,04	117,12	5,82	
Обед с 7-11 лет														
Щи из свежей капусты (без картофеля)	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	19,55	1,56	
Напиток лимонный (б/сах)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,6	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	
Итого за прием		27,65	26,46	45,27	529,78	0,37	37,14	534,19	4,04	98,43	348,18	77,46	4,74	120,00

Начальник ОДЦ:  Исламова Н.А.

