

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

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

30 апреля 2021 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	
Завтрак с 12 до 18 лет														
Ясо тушеное с вошами (без туки 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	
Саша пшениная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,6	0,16	14,3	88,88	31,30	1,05	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,30	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,90	
Сисломолочный продукт	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
Итого		20,42	20,73	44,36	446,64	0,35	1,65	163,63	2,47	156,16	239,82	74,01	3,69	
Обед с 12 до 18 лет														
Рассольник домашний (без картофеля) со сметаной	200/5	1,63	6,88	6,3	94,96	0,05	21,02	567,03	2,87	46,57	48,85	22,8	0,76	
Биточки из мяса тятицы (филе)	60	9,62	8,95	6,85	145,91	0,08	1,09	21,19	0,82	30,78	92,12	12,35	0,89	
Дюре гороховое (растительное масло)	130/4	14,95	5,04	31,27	230,31	0,59		1,3	2,09	61,9	146,98	57,44	4,58	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Итого		27,80	21,07	53,62	515,18	0,8	22,11	589,5	6,12	145,05	313,95	101,0	6,83	130,00

Начальник ОДН Исламова Н.А.



Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)
30 апреля 2021 г.

Прим. лица, 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	
Завтрак с 7 до 11 лет														
Гясо тушеное с зощами (без уки и томат-асты)	35/35	10,47	12,37	1,06	167,34	0,04	1,05	140	1,8	14,19	111,94	16,11	1,64	
аша пшениная азкая с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,59	0,14		19,0	0,14	12,3	76,93	27,13	0,91	
ай	200													
леб ржано-шеничный	30	2,40	0,30	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,90	
исломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
ТОГО		19,84	19,84	41,02	422,93	0,33	1,65	158,98	2,45	154,20	227,87	69,84	3,55	
Обед с 7 до 11 лет														
ассольник эмашный (без артофеля) со четаной	200/5	1,63	6,88	6,3	94,96	0,05	21,02	567,03	2,87	46,57	48,85	22,8	0,76	
иточки из мяса гицы (филе)	60	9,62	8,95	6,85	145,91	0,08	1,09	21,19	0,82	30,78	92,12	12,35	0,89	
юре гороховое астительное (асло)	130/4	14,95	5,04	31,27	230,31	0,59		1,3	2,09	61,9	146,98	57,44	4,58	
ай	200													
леб ржано-шеничный	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
ТОГО		27,80	21,07	53,62	515,18	0,8	22,11	589,5	6,12	145,05	313,95	101,0	6,83	120,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.

