

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

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

17 мая 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жир ы, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг					цена
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 7-11 лет														
Маринад овощной без томата	60	0,94	8,06	5,31	80,44	0,04	3,3	9,00	2,86	18,28	33,29	19,92	0,46	
Филе грудки, припущенное в молочном соусе	35/35	9,95	11,53	3,87	158,54	0,06	1,19	23,65	0,1	39,91	20,51	12,47	0,73	
Каша пшеничная с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,57	0,1		19	0,14	12,31	78,9	27,13	0,91	
Чай с лимоном (сах.диабет)	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 с маслом	30/10	2,48	7,55	13,53	132,1	0,12		45	0,51	11,1	42	12,6	0,92	
Итого за прием		17,20	29,14	44,66	511,0	0,35	7,29	1048	3,74	78,4	174	73,0	3,05	
Обед с 7-11 лет														
Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	99,82	0,05	21,34	544,45	2,43	42,78	49,66	22,11	0,72	
Бефстроганов из отварного мяса	45/45	14,34	13,41	3,4	191,73	0,06	0,5	192,09	0,41	26,54	151,82	21,44	2,15	
Пюре гороховое	130/4	14,98	3,94	31,32	220,75	0,59		19	0,37	62,86	148,10	57,44	4,59	
Чай с лимоном (сах.диабет)	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	30	2,4	0,3	13,9	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за день		32,50	52,74	99,19	967,72	0,82	24,84	756,0	3,73	143,66	390,12	114,43	8,40	120,00

Начальник ОДП _____ Исламова Н.А.



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

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

17 мая 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жир ы, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	элементы, мг			Витамины, мг				цена	
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
Завтрак с 12-18 лет														
Маринад овощной без томата	100	1,57	10,14	8,85	134,07	0,08	5,50	1600,00	4,80	30,47	55,48	33,20	0,75	
Филе грудки, припущенное в молочном соусе	35/35	9,95	11,53	3,97	150,54	0,06	1,19	23,65	0,1	33,91	20,51	12,47	0,73	
Каша пшеничная с маслом	150/5	4,35	4,66	25	151,3	0,2		24	0,16	14,27	88,9	31,30	1,05	
Чай с лимоном (сах.диабет)	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 с маслом	30/10	2,48	7,55	13,93	132,1	0,12		45	0,51	11,1	42	12,6	0,52	
Итого за прием		18,41	34,09	51,86	569,4	0,40	9,49	1692	5,88	92,6	208	60,4	3,49	
Обед с 12-18 лет														
Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,48	88,92	0,05	21,34	544,45	2,43	42,78	49,66	22,11	0,72	
Бефстроганов из отварного мяса	50/50	15,93	14,89	3,8	213,02	0,06	0,5	213,38	0,46	29,03	168,67	23,79	2,39	
Пюре гороховое	150/5	17,29	4,83	36,14	257,3	0,68		24	0,43	72,73	171,00	66,29	5,30	
Чай с лимоном (сах.диабет)	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	30	2,4	0,3	10,9	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за прием		37,44	25,91	60,41	625,52	0,91	24,69	781,97	3,44	156,04	429,87	125,63	9,35	130,00

Начальник ОДЛ Ислюмова Н.А.

