



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

14 мая 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 овощами (без уки и томат-асты)	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	
аша пшениная азкая с маслом	150/5	4,35	4,88	25	161,3	0,16		23,6	0,16	14,3	88,88	31,30	1,05	
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	3,20	3,20	4,50	62,00	0,03	0,60			119,00		14,00	0,10	
того		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														
ассольник омашний (без артофеля) 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	
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 растительное (асло)	130/4	14,95	5,04	31,27	230,31	0,59		1,3	2,09	61,9	146,93	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	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)

14 мая 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														
Мясо тушеное с овощами (без лука и томат-пасты)	40/40	11,97	14,13	1,21	179,82	0,05	1,20	160	2,1	16,22	127,94	18,42	1,87	
Пшеничная каша 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 ржанопшеничный	30	2,40	0,30	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,90	
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,77	0,06	160,00	90,00	8,25	0,11	
ТОГО		22,67	23,28	40,01	459,62	0,33	1,31	219,40	2,79	189,19	346,82	70,57	3,93	
Обед с 12 до 18 лет														
Суп мясной (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	22,6	0,76	
Котлеты из мяса говядины (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	
Салат гороховый с растительным маслом	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 ржанопшеничный	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	516,16	0,8	22,11	589,5	6,12	145,05	313,95	101,0	6,83	130,00

Начальник СДПТ Исламова Н.А.

