


Защитное АТБФ "Искра" №15  
 Р.Р. Рахматуллин



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

27 мая 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		Я	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
<b>Завтрак с 7-11 лет</b>														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	30/30	13,08	13,01	1,32	174,01	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,89	
Пюре 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 с маслом и сыром	30/10/10	5,11	10,21	13,93	167,1	0,12	0,07	68,8	0,65	111,1	102	18,1	0,99	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>33,62</b>	<b>26,74</b>	<b>58,28</b>	<b>627,82</b>	<b>0,82</b>	<b>12,68</b>	<b>124,55</b>	<b>5,66</b>	<b>394,7</b>	<b>544,4</b>	<b>116,32</b>	<b>8,90</b>	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11	
Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,85	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	
<b>Итого</b>		<b>18,20</b>	<b>20,92</b>	<b>48,90</b>	<b>455,94</b>	<b>0,36</b>	<b>21,06</b>	<b>382,82</b>	<b>4,98</b>	<b>93,8</b>	<b>294,39</b>	<b>117,65</b>	<b>5,8</b>	<b>120,00</b>

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.




 Директор ИТБОУ «Искра» №6  
 Р.Р. Рамазанов

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

27 мая 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		я	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
<b>Завтрак с 12 -18 лет</b>														
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	30/30	13,06	13,01	1,32	174,01	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69	
Пюре 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	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого</b>		<b>34,42</b>	<b>28,84</b>	<b>62,88</b>	<b>649,82</b>	<b>0,86</b>	<b>12,68</b>	<b>124,55</b>	<b>5,83</b>	<b>397,6</b>	<b>557,4</b>	<b>120,52</b>	<b>9,20</b>	
<b>Обед с 12-18 лет</b>														
Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11	
Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,82	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,3	0,35	11,64	112,3	75,2	2,55	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
<b>Итого</b>		<b>18,84</b>	<b>21,81</b>	<b>51,77</b>	<b>477,95</b>	<b>0,40</b>	<b>21,06</b>	<b>387,42</b>	<b>5,03</b>	<b>95,4</b>	<b>308,59</b>	<b>127,68</b>	<b>6,2</b>	<b>130,00</b>

Начальник ОДЦП  Исламова Н.А.

