

Р. Р. Рахмонов ИТОУ "Всесоюзный центр
Р. Р. Рахмонов

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

31 мая 2021 г

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	6,08	5,31	80,44	0,04	3,3	960	2,88	18,28	33,29	19,92	0,45	
Филе грудки, припущенное в молочном соусе	35/35	9,95	11,83	3,87	158,54	0,06	1,18	23,65	0,1	33,91	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	76,9	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	13,93	132,1	0,12		45	0,61	11,1	42	12,9	0,92	
Итого за прием		17,20	29,14	44,98	611,0	0,36	7,29	1048	3,74	76,4	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	86,82	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	220,79	0,59		19	0,37	82,88	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	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за день		37,54	57,54	105,19	1067,72	0,82	24,64	756,0	3,73	143,68	380,12	114,43	8,40	120,00

Начальник ОДЦ Исламова Н.А.



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

31 мая 2021 г

Визитная карточка ЦИТОУ "ШКОЛА №45"
Р.Р. ПОСЕЛКОВ



Принем пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	3,87	158,54	0,08	1,19	23,85	0,1	33,91	20,51	12,47	0,73	
Каша пшенная с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,2		24	0,16	14,27	88,9	31,30	1,06	
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	0,81	11,1	42	12,6	0,92	
Итого за прием		18,41	34,09	51,86	588,4	0,40	9,49	1692	5,68	92,6	208	90,4	3,49	
Обед с 12-18 лет														
Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) со сметаной	250/5	1,76	5,88	9,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,43	42,78	46,66	22,11	0,72	
Бефстроганов из отварного мяса	50/50	15,93	14,89	3,8	213,02	0,08	0,6	213,38	0,48	29,03	188,67	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	68,29	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	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за прием		37,41	25,91	60,41	625,52	0,91	24,69	781,97	3,84	156,94	425,87	125,63	9,35	130,00

Начальник ОДЦ *Исламова Н.А.*

