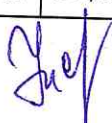


**Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)**

**10 февраля 2021 г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 7 -11 лет</b>														
Горошек зеленый консервированный	20.	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14	
Омлет натуральный	130	13,65	14,77	2,44	197,47	0,08	0,48	265,56	1,56	105,23	223,51	17,45	2,56	
Чай	200													
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
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>16,67</b>	<b>15,11</b>	<b>17,54</b>	<b>271,47</b>	<b>0,22</b>	<b>2,48</b>	<b>275,56</b>	<b>2,11</b>	<b>117,9</b>	<b>274,9</b>	<b>34,25</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед с 7-11 лет</b>														
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25	
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	45/45	13,47	15,9	1,36	202,29	0,05	1,35			18,24		20,72	2,11	
Капуста тушеная (б/сах) сах.диабет	130	2,97	3,5	8,26	78,33	0,05	69,1	86,47	0,25	82,18	54,12	27,5	1,09	
Чай с лимоном	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	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого</b>		<b>26,58</b>	<b>29,56</b>	<b>37,27</b>	<b>524,75</b>	<b>0,29</b>	<b>97,76</b>	<b>800,01</b>	<b>3,13</b>	<b>161,5</b>	<b>108,15</b>	<b>105,64</b>	<b>5,2</b>	<b>120,00</b>

Начальник ОДДП



Исламова Н.А.

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

**10 февраля 2021 г.**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена	
		Б	Ж	У		Я	B1	С	А	Е	Ca	P	Mg		Fe
Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14		
Омлет натуральный	140	14,75	15,98	2,63	213,57	0,09	0,52	287,00	1,70	113,47	241,49	18,84	2,77		
Чай	200														
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		
Итого		17,77	16,32	17,73	287,57	0,23	2,52	297,00	2,25	126,2	292,9	35,64	3,81		
Обед с 12-18 лет															
Суп с гречневой крупой (без картофеля)	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25		
Мясо тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	45/45	13,47	15,9	1,36	202,29	0,05	1,35			18,24		20,72	2,11		
Капуста тушеная (б/сах) сах.диабет	150	3,27	5,08	10,4	102,22	0,06	57,1			83,98		26,9	1,00		
Чай с лимоном	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	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого		26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,5	108,15	105,64	5,2	<b>130,00</b>	

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.