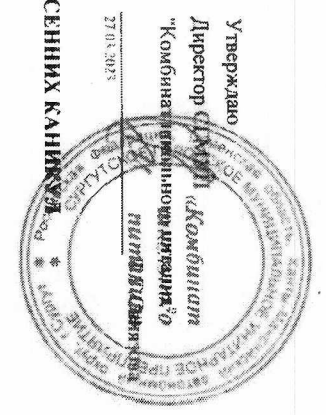




Сотисовано
 Директор МБОУ *С.В.И.И.И.*
 ШКОЛА № 7

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (7 - 11 ЛЕТ) В ДАТЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕВЫШАНИЕМ В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ
 (для детей, страдающих сахарным диабетом)



Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Х.Е.
			всего	на 100 г	всего	на 100 г			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг		
Понедельник																			
Завтрак 7 - 11 лет																			
Бульброд горячий с помидорами и сыром (диета)	ТТК № 1329	60	4,91	3,12	14,60	107,85	117,26	7,4	60,2	1,31	13,8	52,4	0,19	0,11	2,03	1			
Каша молочная школьная пшеница (диета)	ТТК № 1304	210	8,06	11,93	35,62	280,95	138,92	50,85	196,99	1,34	60,16	68,5	0,23	0,23	1,31	2			
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08		7	0,28	0,04	14	1			
Чай с молоком/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11		0,01	0,26				
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07													
Итого за "Завтрак"		635	18,40	17,71	79,99	550,10	331,38	76,94	311,74	5,79	79,96	138,90	0,70	0,39	17,60	4			
Обед 7 - 11 лет																			
Салат "Витаминка"	ТТК № 64	100	1,57	6,21	5,08	78,63	39,24	20,35	36,06	0,89		71,38	3	0,07	18,3				
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22				
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК № 233	25	6,80	4,86	0,21	71,67	6,36	7,24	54,62	0,91		20,02	0,17	0,01	0,05				
Зелень (укроп, петрушка)	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,5	0,02		0,5				
Нагетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14		1,41	0,01	12,96	24,3	0,05						
Макаронные изделия отварные	№ 516 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1		3			
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62		116,6	1,1	0,02	0,32	1			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8				0,09					
Хлеб столничный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07													
Вода питьевая негазированная		200																	
Итого за "Обед"		1106	37,30	39,19	100,86	892,40	156,16	76,78	218,26	5,00	50,16	497,68	5,52	0,34	31,39	4			
Итого за прием																			
		1741	55,70	56,90	180,85	1442,50	487,54	153,72	530,00	10,79	130,12	636,58	6,22	0,73	48,99	8			

