

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,99	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Сыр (порциями) 15 рацион	15	17,18	51,45	3,84	3,92	
3	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара 200/5 рацион	205	21,43	237,65	8,33	8,2	31,92
4	Яйцо вареное 40 (1 шт)	40	22,50	62,8	5,08	4,6	0,28
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	3,01	79,2	2,64	0,48	15,84
6	Кофейный напиток на молоке без сахара 200 (5/200)	200	23,42	94,32	3,8	3,7	13,18
7	Фрукты свежие (яблоки) 107 рацион	107	13,21	50,29	0,43	0,43	10,49
ИТОГО:		617	110,74				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	19,64	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Каша из булгура рассыпчатая с овощами 150 рацион	150	25,25	221,05	5,56	7,87	31,06
3	Птица тушенная в сметанном соусе (грудка) 50/50	100	51,60	147,05	15,72	4,65	10,05
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	3,01	79,2	2,64	0,48	15,84
5	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	32,11	36	2	0,2	5,8
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,95	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		650	146,56				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024							
1	Кукуруза консервированная 60	60	26,38	53,36	2,09	0,39	8,96
2	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50	150	10,65	141,15	3,51	6,87	16,1
3	Котлеты "Нежные" 100	100	69,24	130,48	14,2	5,85	6,33
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	3,01	79,2	2,64	0,48	15,84
5	Чай без сахара 200 (0,7/200)	200	0,59	1,06	0,14	0,04	0,05
ИТОГО:		550	109,87				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	19,64	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Капуста тушенная 150 рацион	150	25,69	105,19	3,11	5,69	5,91
3	Запеканка из печени с соусом сметанным 90/30	120	70,06	273,14	14,43	17,86	11,6
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	3,01	79,2	2,64	0,48	15,84
5	Какао на молоке 200 (4/200 без сахара)	200	24,59	179,41	6,77	5,6	24,98
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	16,45	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		680	159,44				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,99	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Рагу овощное 150 рацион	150	24,31	127,62	2,52	7,56	10,58
3	Филе куриной грудки запеченное 90	90	57,84	111,38	17,25	4,73	1,27
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	3,01	79,2	2,64	0,48	15,84
5	Чай без сахара 200 (0,7/200)	200	0,59	1,06	0,14	0,04	0,05
ИТОГО:		490	95,74				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,99	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Сыр (порциями) 15 рацион	15	17,18	51,45	3,84	3,92	
3	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая без сахара 200/5	205	27,62	231,23	8,84	9,89	26,1
4	Яйцо вареное 40 (1 шт)	40	22,50	62,8	5,08	4,6	0,28
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	3,01	79,2	2,64	0,48	15,84
6	Чай без сахара 200 (0,7/200)	200	0,59	1,06	0,14	0,04	0,05

7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,95	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		610	95,84				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	19,64	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	17,51	213,49	7,45	5,61	32,27
3	Гуляш из говядины 50/50 рацион	100	81,82	219,65	17,04	10,74	2,35
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	3,01	79,2	2,64	0,48	15,84
5	Напиток из шиповника без сахара 200	200	7,67	56,8	0,68	0,28	9,66
ИТОГО:		550	129,65				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,99	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Сыр (порциями) 15 рацион	15	17,18	51,45	3,84	3,92	
3	Суфле творожное паровое без сахара 150	150	75,02	273,44	23,16	14,06	11,17
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 37,7	37,7	2,84	73,26	2,44	0,44	14,65
5	Сок томатный 200 (диабет 7-11)	200	26,30	36	2	0,2	5,8
6	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	14,95	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		512,7	146,28				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024							
1	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 60 рацион	60	9,84	54,66	1,04	3,1	5,61
2	Каша пшеничная рассыпчатая 150	150	10,06	226,77	6,3	4,38	40,61
3	Соус "Болоньезе" 50/40	90	71,50	177,2	17	9,66	4,21
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	3,01	79,2	2,64	0,48	15,84
5	Чай без сахара 200 (0,7/200)	200	0,59	1,06	0,14	0,04	0,05
ИТОГО:		540	95				

Школа _____ Отд./корп _____ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	19,64	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Каша из булгура рассыпчатая с овощами 150 рацион	150	25,25	221,05	5,56	7,87	31,06
3	Рыба припущенная (филе минтая) 90/5 рацион	95	66,40	84,61	12,6	3,51	0,48
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 35 рацион	35	2,63	69,3	2,31	0,42	13,86
5	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	32,11	36	2	0,2	5,8
ИТОГО:		540	146,03				