

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 1

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Завтраки 12 лет и старше (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Сыр (порциями) 20 рацион	20	28,09	68,6	5,12	5,22	
2	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	14,98	66,1	0,08	7,25	0,13
3	Яйцо вареное 40 (1 шт)	40	22,50	62,8	5,08	4,6	0,28
4	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара 250/5 рацион	255	31,95	289,817	10,159	10	38,927
5	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
6	Какао с молоком 200 (без сахара)	200	17,96	125,41	3,87	3,1	20,18
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		670	137,49				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 2

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Завтраки 12 лет и старше (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Икра из моркови "Солнышко" 100	100	18,56	123,34	1,89	8,48	9,4
2	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами 180	180	11,88	318,03	6,87	12,82	42,32
3	Чахохбили из птицы (филе куриной грудки) 50/50 рацион	100	56,59	146,29	15,14	6,93	4,91
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Напиток из шиповника без сахара 200	200	9,60	56,8	0,68	0,28	9,66
ИТОГО:		625	100,11				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 3

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Завтраки 12 лет и старше (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	38,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	16,92	256,19	8,94	6,73	38,72
3	Гуляш из отварной говядины 50/50	100	88,75	225,24	17,51	10,9	2,6
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Чай с молоком без сахара 200 (1/100)	200	13,65	55,52	3,1	2,55	4,87
6	Фрукты свежие (яблоки) 101 рацион	101	18,72	47,47	0,4	0,4	9,9
ИТОГО:		726	180,25				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 4

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Завтраки 12 лет и старше (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Капуста тушеная 180 рацион	180	28,24	134,45	3,63	6,02	9,39
2	Говядина отварная 75/5 рацион	75	135,07	236,3	24,13	9,92	-0,52
3	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
4	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	7,08	50,6	0,44	0,02	11,8
5	Яблоки, фаршированные творогом 130 (диабет)	130	56,31	56,4	0,48	0,48	11,76
ИТОГО:		630	230,18				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 5

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Завтраки 12 лет и старше (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 100	100	12,85	85,25	1,41	5,09	8,47
2	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 рацион	125	97,66	97,44	15,16	3,6	0,9
3	Каша пшеничная рассыпчатая 180	180	16,06	274,78	7,59	5,47	48,87
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
ИТОГО:		650	155,27				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 6

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Завтраки 12 лет и старше (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 100 (80/15/5)	100	29,65	69,58	1,92	5,11	3,41
2	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами 180	180	11,88	318,03	6,87	12,82	42,32
3	Чахохбили из птицы (филе куриной грудки) 50/50 рацион	100	56,59	146,29	15,14	6,93	4,91
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Напиток из шиповника без сахара 200	200	9,60	56,8	0,68	0,28	9,66
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		725	129,73				

Школа _____ Отд./корп _____ День 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Завтраки 12 лет и старше (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Икра кабачковая (консервы) 100 рацион	100	26,68	71,4	1,14	5,34	4,62
2	Омлет натуральный 170/5 рацион	175	89,07	313,45	17,99	25,32	3,35
3	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
4	Кофейный напиток на молоке без сахара 200 (5/200)	200	29,13	94,32	3,8	3,7	13,18
5	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		620	166,89				

Школа _____ Отд./корп _____ День 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Завтраки 12 лет и старше (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 100	100	12,85	85,25	1,41	5,09	8,47
2	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	16,92	256,19	8,94	6,73	38,72
3	Филе куриной грудки запеченное 100	100	68,86	123,79	19,17	5,26	1,41
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	32,50	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО:		625	134,61				

Школа _____ Отд./корп _____ День 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Завтраки 12 лет и старше (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с кукурузой 100 (80/15/5)	100	25,82	72,28	1,79	5,14	4,11
2	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами 180	180	11,88	318,03	6,87	12,82	42,32
3	Крылышки куриные запеченные 100	100	59,95	316,27	23,45	24,31	1,43
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
ИТОГО:		625	126,35				

Школа _____ Отд./корп _____ День 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Завтраки 12 лет и старше (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Сыр (порциями) 20 рацион	20	28,09	68,6	5,12	5,22	
2	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	14,98	66,1	0,08	7,25	0,13
3	Суфле творожное паровое без сахара 180	180	120,12	328,128	27,792	16,872	13,404
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Чай без сахара 200 (1/200)	200	1,05	1,52	0,2	0,05	0,07
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		555	186,25				

Школа _____ Отд./корп _____ День 11

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Завтраки 12 лет и старше (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	38,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Бефстроганов из говядины 50/50 рацион	100	98,05	282,09	16,19	21,62	5,62
3	Каша пшеничная рассыпчатая 180	180	16,06	274,78	7,59	5,47	48,87
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Напиток из шиповника без сахара 200	200	9,60	56,8	0,68	0,28	9,66
6	Яблоки, фаршированные творогом 130 (диабет)	130	56,31	56,4	0,48	0,48	11,76
ИТОГО:		755	222,23				

Школа _____ Отд./корп _____ День 12

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Завтраки 12 лет и старше (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Помидоры соленые консервированные 100 преискуртант	100	34,55	20	1,1	0,1	3,5
2	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	16,92	256,19	8,94	6,73	38,72
3	Гуляш из отварной говядины 50/50	100	88,75	225,24	17,51	10,9	2,6
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		725	187,45				