

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 1

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Диабет Обеды 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025</b>							
1	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	16,04	98,96	1,71	4,72	8,72
2	Каша гречневая вязкая 150 рацион	150	11,63	160	8,751	5,305	43,061
3	Жюльен из птицы (филе гудки) 40/50	90	51,60	152,46	13,42	8,25	5,67
4	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	2,71	46,2	1,536	0,282	9,236
5	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>790</b>	<b>127,58</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 2

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Диабет Обеды 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025</b>							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 60	60	7,86	54,67	0,85	3,05	5,96
2	Щи из свежей капусты и картофеля с томатом и со сметаной 200/5 рацион	205	19,58	92,34	1,55	4,08	10,61
3	Рыба припущенная (филе минтая) 90/5 рацион	95	76,73	84,61	12,6	3,51	0,48
4	Каша пшеничная рассыпчатая 150	150	12,82	226,77	6,3	4,38	40,61
5	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	2,71	46,2	1,536	0,282	9,236
6	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	32,50	120	5,8	6,4	9,4
7	Яблоки, фаршированные творогом (диабет) 80	80	32,08	26,031	0,221	0,221	5,427
<b>ИТОГО:</b>		<b>825</b>	<b>184,28</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 3

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Диабет Обеды 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025</b>							
1	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/20	220	28,68	76,21	4,26	1,78	12,21
2	Капуста тушеная 150 рацион	150	23,50	105,19	3,11	5,69	5,91
3	Филе куриной грудки запеченное 100	100	68,86	123,79	19,17	5,26	1,41
4	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	2,71	46,2	1,536	0,282	9,236
5	Какао на молоке 200 (4/200без сахара)	200	29,87	179,41	6,77	5,6	24,98
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>815</b>	<b>174</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 4

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Диабет Обеды 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025</b>							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	23,24	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Суп летний из овощей со сметаной 200/5	205	27,02	96,1	2,8	4,6	8,19
3	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	14,10	213,49	7,45	5,61	32,27
4	Гуляш из отварной говядины 50/50	100	88,75	225,24	17,51	10,9	2,6
5	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	2,71	46,2	1,536	0,282	9,236
6	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>750</b>	<b>181,04</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 5

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Диабет Обеды 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025</b>							
1	Суп рисовый с мясными фрикадельками(говядина) 200/25	225	40,48	134	7,92	4,36	11,54
2	Ачма с творогом и сыром 200	200	122,25	462,59	27,69	20,48	37,41
3	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	2,71	46,2	1,536	0,282	9,236
4	Чай без сахара 200 (2/200)	200	2,10	1,52	0,2	0,05	0,07
5	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>770</b>	<b>187,92</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 6

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Диабет Обеды 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025</b>							
1	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион	60	15,18	41,38	1,04	3,06	2,03
2	Суп картофельный с горохом. 200	200	23,60	139,95	4,32	6,62	17,24
3	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами 150 пл	150	9,90	265,03	5,73	10,68	35,27
4	Курица запеченная (окорочок) 130	130	60,73	436,33	34,57	33,02	0,07

5	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	2,71	46,2	1,536	0,282	9,236
6	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>775</b>	<b>137,34</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Диабет Обеды 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025</b>							
1	Рассольник ленинградский со сметаной. 200/5	205	27,23	97,07	1,88	3,77	16,11
2	Гуляш из отварной говядины 50/50	100	88,75	225,24	17,51	10,9	2,6
3	Каша пшеничная рассыпчатая 150	150	12,82	226,77	6,3	4,38	40,61
4	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	2,71	46,2	1,536	0,282	9,236
5	Кофейный напиток на молоке без сахара 200 (5/200)	200	29,13	94,32	3,8	3,7	13,18
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>800</b>	<b>181,02</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Диабет Обеды 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025</b>							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	23,24	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 рацион	205	15,29	92,32	1,72	4,91	10,16
3	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	14,10	213,49	7,45	5,61	32,27
4	Рыба запеченная с овощами (филе минтая) 90/20 рацион	110	84,78	145,54	13,38	8,67	4,26
5	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	2,71	46,2	1,536	0,282	9,236
6	Напиток из шиповника без сахара 200	200	9,60	56,8	0,68	0,28	9,66
7	Фрукты свежие (яблоки) 105 рацион	105	19,46	49,35	0,42	0,42	10,29
<b>ИТОГО:</b>		<b>865</b>	<b>169,18</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Диабет Обеды 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025</b>							
1	Суп крестьянский с крупой пшеничной 200	200	9,20	92,808	1,99	4,366	11,344
2	Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150	200	103,36	286,63	17,6	14,9	5,47
3	Хлеб ржано-пшеничный 35	35	2,71	46,2	1,536	0,282	9,236
4	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 5	5	0,96	10	0,341	0,066	1,991
5	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	7,08	50,6	0,44	0,02	11,8
6	Яблоки, фаршированные творогом (диабет) 80	80	32,08	26,031	0,221	0,221	5,427
<b>ИТОГО:</b>		<b>720</b>	<b>155,39</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Диабет Обеды 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025</b>							
1	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 рацион	205	27,02	96,1	2,8	4,6	8,19
2	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	14,10	213,49	7,45	5,61	32,27
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 35	35	2,71	46,2	1,536	0,282	9,236
5	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>800</b>	<b>146,02</b>				