

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 12 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Сыр (порциями) 20 рацион	20	18,73	68,6	5,12	5,22	
2	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,99	66,1	0,08	7,25	0,13
3	Яйцо отварное 40	40	15,00	62,8	5,08	4,6	0,28
4	Каша пшенная молочная жидкая без сахара 250/5 рацион	255	21,30	289,817	10,159	10	38,927
5	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	2,90	59,4	1,975	0,363	11,875
6	Какао на молоке 200 (4/200без сахара)	200	19,91	179,41	6,77	5,6	24,98
7	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	15,95	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		680	103,78				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 12 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Икра из моркови "Солнышко" 100	100	13,21	123,34	1,89	8,48	9,4
2	Каша пшенная рассыпчатая 180	180	10,71	274,78	7,59	5,47	48,87
3	Чахохбили из птицы (филе куриной грудки) 60/50 рацион	110	44,12	146,29	15,14	6,93	4,91
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	2,90	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Напиток из шиповника без сахара 200	200	6,40	56,8	0,68	0,28	9,66
ИТОГО:		635	77,34				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 12 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	25,82	13	0,8	0,1	1,6
2	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	13,85	256,19	8,94	6,73	38,72
3	Гуляш из отварной говядины 60/50(гимн№8)	110	70,90	331,5	23,295	21,93	5,385
4	Хлеб ржано-пшеничный 43	43	2,77	56,76	1,887	0,346	11,347
5	Чай с молоком без сахара 200 (1/100)	200	9,10	55,52	3,1	2,55	4,87
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	15,95	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		743	138,39				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 12 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Капуста тушеная 180 рацион	180	20,80	134,45	3,63	6,02	9,39
2	Колобки мясные (филе грудки куриной, говядина №8) 100	100	66,69	252,05	16	12,62	17,58
3	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	2,90	59,4	1,975	0,363	11,875
4	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	4,72	50,6	0,44	0,02	11,8
5	Яблоки, фаршированные творогом 130 (диабет)	130	40,46	56,4	0,48	0,48	11,76
ИТОГО:		655	135,57				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 12 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 100	100	8,57	85,25	1,41	5,09	8,47
2	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5 рацион	125	65,10	97,44	15,16	3,6	0,9
3	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	13,85	256,19	8,94	6,73	38,72
4	Хлеб ржано-пшеничный 43	43	2,77	56,76	1,887	0,346	11,347
5	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	19,40	36	2	0,2	5,8
ИТОГО:		648	109,69				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 12 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Икра кабачковая (консервы) 100 рацион	100	17,79	71,4	1,14	5,34	4,62
2	Омлет натуральный 170/5 рацион	175	59,38	313,45	17,99	25,32	3,35
3	Хлеб ржано-пшеничный 43	43	2,77	56,76	1,887	0,346	11,347
4	Кофейный напиток на молоке без сахара 200 (5/200)	200	19,42	94,32	3,8	3,7	13,18
5	Фрукты свежие (яблоки) 105 рацион	105	15,23	49,35	0,42	0,42	10,29
ИТОГО:		623	114,59				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 12 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 100	100	8,57	85,25	1,41	5,09	8,47
2	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	13,85	256,19	8,94	6,73	38,72
3	Жюльен из птицы (филе гудки) 50/50	100	46,77	147,05	15,72	10,2	10,05
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	2,90	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	25,00	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО:		625	97,09				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 12 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с кукурузой 100 (80/15/5)	100	17,92	72,28	1,79	5,14	4,11
2	Каша пшеничная рассыпчатая 180	180	10,71	274,78	7,59	5,47	48,87
3	Курица запеченная (окорочок) 120	120	33,60	146,29	15,14	6,93	4,91
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	2,90	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	19,40	36	2	0,2	5,8
ИТОГО:		645	84,53				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 12 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Сыр (порциями) 20 рацион	20	18,73	68,6	5,12	5,22	
2	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,99	66,1	0,08	7,25	0,13
3	Суфле творожное паровое без сахара 180	180	80,08	328,128	27,792	16,872	13,404
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	2,90	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Чай без сахара 200 (1/200)	200	0,70	1,52	0,2	0,05	0,07
ИТОГО:		455	112,4				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 12 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	25,82	13	0,8	0,1	1,6
2	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	13,85	256,19	8,94	6,73	38,72
3	Бефстроганов из говядины 50/50 (Гимн №8)	100	66,26	282,09	16,19	21,62	5,62
4	Хлеб ржано-пшеничный 43	43	2,77	56,76	1,887	0,346	11,347
5	Напиток из шиповника без сахара 200	200	6,40	56,8	0,68	0,28	9,66
6	Яблоки, фаршированные творогом 130 (диабет)	130	40,46	56,4	0,48	0,48	11,76
ИТОГО:		753	155,56				