

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	14,98	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Сыр (порциями) 15 рацион	15	21,06	51,45	3,84	3,92	
3	Каша пшенная молочная жидкая без сахара 200/5 рацион	205	27,55	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 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
6	Какао на молоке 200 (4/200без сахара)	200	29,87	179,41	6,77	5,6	24,98
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		606	137,28				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Икра из моркови "Солнышко" 60	60	11,14	74,02	1,14	5,09	5,64
2	Чахохбили из птицы (филе куриной грудки) 50/50 рацион	100	56,59	146,29	15,14	6,93	4,91
3	Каша пшеничная рассыпчатая 150	150	11,51	226,77	6,3	4,38	46,38
4	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Напиток из шиповника без сахара 200	200	9,60	56,8	0,68	0,28	9,66
ИТОГО:		546	91,63				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	23,24	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	14,10	213,49	7,45	5,61	32,27
3	Гуляш из отварной говядины(№8) 50/50	100	88,41	225,24	17,51	10,9	2,6
4	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Чай с молоком без сахара 200 (1/100)	200	13,65	55,52	3,1	2,55	4,87
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	18,53	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		646	160,72				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Говядина, тушенная с капустой 50/150 (№8)	200	107,63	286,63	17,6	14,9	5,47
2	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
3	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	7,08	50,6	0,44	0,02	11,8
4	Яблоки, фаршированные творогом 100 (диабет)	100	36,56	56,4	0,48	0,48	11,76
ИТОГО:		536	154,06				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 60	60	7,86	54,67	0,85	3,05	5,96
2	Рыба припущенная (филе минтая) 90/5 рацион	95	76,73	84,61	12,6	3,51	0,48
3	Каша пшенная рассыпчатая 150	150	12,82	226,77	6,3	4,38	40,61
4	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
ИТОГО:		541	125,42				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Икра кабачковая (консервы) 60 рацион	60	16,01	71,4	1,14	5,34	4,62
2	Омлет натуральный 150 рацион	150	80,20	248,83	15,81	19,29	2,95
3	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
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:		546	146,66				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 60	60	7,86	54,67	0,85	3,05	5,96
2	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	14,10	213,49	7,45	5,61	32,27
3	Жюльен из птицы (филе грудки) 50/50	100	70,16	147,05	15,72	10,2	10,05
4	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	32,50	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО:		546	127,41				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с кукурузой 60 (40/15/5)	60	15,94	62,85	1,05	5,1	2,88
2	Каша пшеничная рассыпчатая 150	150	11,51	226,77	6,3	4,38	46,38
3	Курица запеченная (окорочок) 120	120	50,40	146,29	15,14	6,93	4,91
4	Хлеб ржано-пшеничный 36,8	36,8	2,85	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
ИТОГО:		566,8	105,92				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	14,98	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Суфле творожное паровое без сахара 150	150	90,71	273,44	23,16	14,06	11,17
3	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
4	Чай без сахара 200 (1/200)	200	1,05	1,52	0,2	0,05	0,07
5	Фрукты свежие (яблоки) 105 рацион	105	19,46	49,35	0,42	0,42	10,29
ИТОГО:		501	128,99				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Гимназия №8 Диабет Завтраки 7-11 лет (10 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	23,24	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Каша пшеничная рассыпчатая 150	150	12,82	226,77	6,3	4,38	40,61
3	Бефстроганов из говядины 50/50 (Гимн №8)	100	99,06	282,09	16,19	21,62	5,62
4	Хлеб ржано-пшеничный 36	36	2,79	47,52	1,58	0,29	9,5
5	Напиток из шиповника без сахара 200	200	9,60	56,8	0,68	0,28	9,66
6	Яблоки, фаршированные творогом 100 (диабет)	100	36,56	56,4	0,48	0,48	11,76
ИТОГО:		646	184,07				