Школа | Отд./корп | | День | 1

| № п/п | Блюдо | п/выход, гр | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024** | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) 10 рацион | 10 | 11,99 | 66,1 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| 2 | Сыр (порциями) 15 рацион | 15 | 19,76 | 51,45 | 3,84 | 3,92 | |
| 3 | Каша пшенная молочная жидкая без сахара 200/5 рацион | 205 | 23,68 | 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 | 3,10 | 79,2 | 2,64 | 0,48 | 15,84 |
| 6 | Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион | 200 | 28,67 | 179,41 | 6,77 | 5,6 | 24,98 |
| 7 | Фрукты свежие (яблоки) 105 рацион | 105 | 15,12 | 49,35 | 0,42 | 0,42 | 10,29 |
| | *ИТОГО:* | 615 | 124,82 | | | | |

Школа | Отд./корп | | День | 2

| № п/п | Блюдо | п/выход, гр | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024** | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион | 60 | 12,86 | 6,6 | 0,42 | 0,06 | 1,14 |
| 2 | Каша из булгура рассыпчатая с овощами 150 рацион | 150 | 27,25 | 221,05 | 5,56 | 7,87 | 31,06 |
| 3 | Птица тушенная в сметанном соусе (грудка) 40/40 | 80 | 37,86 | 147,05 | 15,72 | 4,65 | 10,05 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион | 40 | 3,10 | 79,2 | 2,64 | 0,48 | 15,84 |
| 5 | Чай без сахара 200 (2/200) | 200 | 2,10 | 1,52 | 0,2 | 0,05 | 0,07 |
| | *ИТОГО:* | 530 | 83,17 | | | | |

Школа | Отд./корп | | День | 3

| № п/п | Блюдо | п/выход, гр | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024** | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион | 60 | 13,36 | 14,4 | 0,36 | 0,12 | 2,28 |
| 2 | Капуста тушеная 150 рацион | 150 | 25,70 | 105,19 | 3,11 | 5,69 | 5,91 |
| 3 | Тортик печёночный 100 | 100 | 79,43 | 232,57 | 16,69 | 12,49 | 11,89 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион | 40 | 3,10 | 79,2 | 2,64 | 0,48 | 15,84 |
| 5 | Чай с молоком без сахара 200 (1/100) | 200 | 11,97 | 55,52 | 3,1 | 2,55 | 4,87 |
| 6 | Фрукты свежие (яблоки) 105 рацион | 105 | 15,12 | 49,35 | 0,42 | 0,42 | 10,29 |
| | *ИТОГО:* | 655 | 148,68 | | | | |

Школа | Отд./корп | | День | 4

| № п/п | Блюдо | п/выход, гр | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024** | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион | 60 | 12,86 | 6,6 | 0,42 | 0,06 | 1,14 |
| 2 | Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 | 150 | 9,63 | 141,15 | 3,51 | 6,87 | 16,1 |
| 3 | Соус "Болоньезе" 50/50 (с морковью) | 100 | 72,99 | 190,23 | 17,2 | 10,53 | 5,11 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион | 40 | 3,10 | 79,2 | 2,64 | 0,48 | 15,84 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов без сахара 200 | 200 | 7,08 | 50,6 | 0,44 | 0,02 | 11,8 |
| | *ИТОГО:* | 550 | 105,66 | | | | |

Школа | Отд./корп | | День | 5

| № п/п | Блюдо | п/выход, гр | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024** | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион | 60 | 13,36 | 14,4 | 0,36 | 0,12 | 2,28 |
| 2 | Рагу овощное 150 рацион | 150 | 24,31 | 127,62 | 2,52 | 7,56 | 10,58 |
| 3 | Рыба припущенная (филе минтая) 90/5 рацион | 95 | 75,09 | 84,61 | 12,6 | 3,51 | 0,48 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион | 40 | 3,10 | 79,2 | 2,64 | 0,48 | 15,84 |
| 5 | Сок томатный 1/200 шт (диабет) | 200 | 23,27 | 36 | 2 | 0,2 | 5,8 |
| | *ИТОГО:* | 545 | 139,13 | | | | |

Школа | Отд./корп | | День | 6

| № п/п | Блюдо | п/выход, гр | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024** | | | | | | |
| 1 | Икра кабачковая (консервы) 60 рацион | 60 | 12,52 | 71,4 | 1,14 | 5,34 | 4,62 |
| 2 | Суфле яичное 170 | 170 | 71,67 | 259,3 | 14,05 | 21,25 | 2,93 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 35 рацион | 35 | 2,71 | 69,3 | 2,31 | 0,42 | 13,86 |
| 4 | Кофейный напиток на молоке без сахара 200 (5/200) | 200 | 25,34 | 94,32 | 3,8 | 3,7 | 13,18 |
| 5 | Фрукты свежие (яблоки) 109 рацион | 109 | 15,70 | 51,23 | 0,44 | 0,44 | 10,68 |
| | *ИТОГО:* | 574 | 127,94 | | | | |

Школа Отд./корп День 7

| № п/п | Блюдо | п/выход, гр | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024** | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион | 60 | 12,86 | 6,6 | 0,42 | 0,06 | 1,14 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион | 150 | 15,81 | 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 | 3,10 | 79,2 | 2,64 | 0,48 | 15,84 |
| 5 | Напиток из шиповника без сахара 200 | 200 | 9,60 | 56,8 | 0,68 | 0,28 | 9,66 |
| 6 | Яблоки печеные без сахара 120 | 120 | 18,60 | 61,76 | 0,53 | 0,53 | 12,88 |
| | *ИТОГО:* | 670 | 141,79 | | | | |

Школа Отд./корп День 8

| № п/п | Блюдо | п/выход, гр | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024** | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион | 60 | 13,36 | 14,4 | 0,36 | 0,12 | 2,28 |
| 2 | Рагу овощное 150 рацион | 150 | 24,31 | 127,62 | 2,52 | 7,56 | 10,58 |
| 3 | Рыба припущенная (филе минтая) 90/5 рацион | 95 | 75,09 | 84,61 | 12,6 | 3,51 | 0,48 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 35 рацион | 35 | 2,71 | 69,3 | 2,31 | 0,42 | 13,86 |
| 5 | Сок томатный 1/200 шт (диабет) | 200 | 23,27 | 36 | 2 | 0,2 | 5,8 |
| 6 | Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион | 100 | 14,40 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | *ИТОГО:* | 640 | 153,14 | | | | |

Школа Отд./корп День 9

| № п/п | Блюдо | п/выход, гр | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024** | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) 10 рацион | 10 | 11,99 | 66,1 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| 2 | Суфле творожное паровое без сахара 150 | 150 | 84,19 | 273,44 | 23,16 | 14,06 | 11,17 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион | 40 | 3,10 | 79,2 | 2,64 | 0,48 | 15,84 |
| 4 | Напиток из шиповника без сахара 200 | 200 | 9,60 | 56,8 | 0,68 | 0,28 | 9,66 |
| | *ИТОГО:* | 400 | 108,88 | | | | |

Школа Отд./корп День 10

| № п/п | Блюдо | п/выход, гр | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024** | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион | 60 | 12,86 | 6,6 | 0,42 | 0,06 | 1,14 |
| 2 | Каша из булгура рассыпчатая с овощами 150 рацион | 150 | 27,25 | 221,05 | 5,56 | 7,87 | 31,06 |
| 3 | Крылышки куриные отварные 90 | 90 | 45,48 | 247,03 | 14,68 | 17,56 | 18,38 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 35 рацион | 35 | 2,71 | 69,3 | 2,31 | 0,42 | 13,86 |
| 5 | Чай без сахара 200 (1/200) | 200 | 1,05 | 1,52 | 0,2 | 0,05 | 0,07 |
| 6 | Фрукты свежие (яблоки) 100 | 100 | 14,40 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | *ИТОГО:* | 635 | 103,75 | | | | |