

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,99	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара 200/5 рацион	205	21,43	237,65	8,33	8,2	31,92
3	Яйцо вареное 40 (1 шт)	40	22,50	62,8	5,08	4,6	0,28
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,76	100	3,407	0,657	19,907
5	Кофейный напиток на молоке без сахара 200 (5/200)	200	23,42	94,32	3,8	3,7	13,18
6	Фрукты свежие (яблоки) 102 рацион	102	15,25	47,94	0,408	0,408	9,996
<b>ИТОГО:</b>		<b>607</b>	<b>96,35</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Кукуруза консервированная 100г	100	43,97	53,36	2,09	0,39	8,96
2	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	21,01	256,19	8,94	6,73	38,72
3	Птица тушенная в сметанном соусе (грудка) 50/50	100	51,60	147,05	15,72	4,65	10,05
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,76	100	3,407	0,657	19,907
5	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	32,11	36	2	0,2	5,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>630</b>	<b>152,45</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	32,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Плов из говядины с булгуром 50/150 рацион	200	99,84	396,98	22,57	13,73	29,31
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,76	100	3,407	0,657	19,907
4	Чай с молоком без сахара 200 (1/100)	200	10,80	55,52	3,1	2,55	4,87
5	Фрукты свежие (яблоки) 117 рацион	117	17,49	54,99	0,47	0,47	11,47
<b>ИТОГО:</b>		<b>667</b>	<b>164,62</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Капуста тушенная 180 рацион	180	30,80	134,45	3,63	6,02	9,39
2	Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30	130	89,69	312,65	15,87	18,49	18,13
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,76	100	3,407	0,657	19,907
4	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	12,75	50,6	0,44	0,02	11,8
5	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,95	47	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>660</b>	<b>151,95</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,99	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100	100	17,20	84,13	1,64	5,1	7,32
3	Каша из булгура рассыпчатая с овощами 150 рацион	150	25,25	221,05	5,56	7,87	31,06
4	Филе куриной грудки запеченное 100	100	64,26	123,79	19,17	5,26	1,41
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,76	100	3,407	0,657	19,907
6	Чай без сахара 200 (0,7/200)	200	0,59	1,06	0,14	0,04	0,05
<b>ИТОГО:</b>		<b>610</b>	<b>121,05</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	9,99	66,1	0,08	7,25	0,13
2	Сыр (порциями) 15 рацион	15	17,18	51,45	3,84	3,92	
3	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая без сахара 200/5	205	27,62	231,23	8,84	9,89	26,1
4	Яйцо вареное 40 (1 шт)	40	22,50	62,8	5,08	4,6	0,28
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,76	100	3,407	0,657	19,907
6	Чай без сахара 200 (0,7/200)	200	0,59	1,06	0,14	0,04	0,05
7	Фрукты свежие (яблоки) 112 рацион	112	16,74	52,64	0,45	0,45	10,98
<b>ИТОГО:</b>		<b>632</b>	<b>98,38</b>				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	32,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Гуляш из говядины 50/50 рацион	100	81,82	219,65	17,04	10,74	2,35
3	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	21,01	256,19	8,94	6,73	38,72
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,76	100	3,407	0,657	19,907
5	Напиток из шиповника без сахара 200	200	7,67	56,8	0,68	0,28	9,66
ИТОГО:		630	146,99				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Сыр (порциями) 20 рацион	20	22,91	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 150	150	75,02	273,44	23,16	14,06	11,17
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 49,2	49,2	3,70	95,04	3,17	0,58	19,01
5	Чай с молоком без сахара 200 (1/100)	200	10,80	55,52	3,1	2,55	4,87
6	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	16,45	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		539,2	138,87				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	32,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Каша пшеничная рассыпчатая 150	150	10,06	226,77	6,3	4,38	40,61
3	Соус "Болоньезе" 50/50 (с морковью)	100	72,89	190,23	17,2	10,53	5,11
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,76	100	3,407	0,657	19,907
5	Чай без сахара 200 (0,7/200)	200	0,59	1,06	0,14	0,04	0,05
ИТОГО:		600	120,03				

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_ День \_\_\_\_\_ 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион	105	71,34	84,61	12,6	3,51	0,48
2	Рагу овощное 180 рацион	180	29,17	153,14	3,02	9,07	12,7
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,76	100	3,407	0,657	19,907
4	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	32,11	36	2	0,2	5,8
5	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,95	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		635	151,33				