Школа | Отд./корп | | День | 1

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтраки 12 лет и старше (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	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,87	100	3,407	0,657	19,907
5	Кофейный напиток на молоке без сахара 200 (5/200)	200	25,34	94,32	3,8	3,7	13,18
6	Фрукты свежие (яблоки) 102 рацион	102	14,69	47,94	0,408	0,408	9,996
	ИТОГО:	582	99,33				

Школа | Отд./корп | | День | 2

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024						
1	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	21,43	11	0,7	0,1	1,9
2	Каша из булгура рассыпчатая с овощами 180	180	24,69	315,09	7,29	12,82	41,2
3	Птица тушенная в сметанном соусе (грудка) 50/50	100	47,15	147,05	15,72	4,65	10,05
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 49.5	49,5	3,83	95,04	3,17	0,58	19,01
5	Чай без сахара 200 (2/200)	200	2,10	1,52	0,2	0,05	0,07
	ИТОГО:	629,5	99,2				

Школа | Отд./корп | | День | 3

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024						
1	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион	100	22,26	24	0,6	0,2	3,8
2	Капуста тушеная 180 рацион	180	30,90	134,45	3,63	6,02	9,39
3	Тортик печёночный 100	100	79,43	232,57	16,69	12,49	11,89
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,87	100	3,407	0,657	19,907
5	Чай с молоком без сахара 200 (1/100)	200	11,97	55,52	3,1	2,55	4,87
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО:	730	162,83				

Школа | Отд./корп | | День | 4

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтраки 12 лет и старше (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 180 рацион	180	18,97	256,19	8,94	6,73	38,72
3	Соус "Болоньезе" 50/50 (с морковью)	100	72,99	190,23	17,2	10,53	5,11
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,87	100	3,407	0,657	19,907
5	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	7,08	50,6	0,44	0,02	11,8
6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО:	690	130,17				

Школа | Отд./корп | | День | 5

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным 80	80	17,55	59,54	0,61	4,92	2,77
2	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион	105	80,67	84,61	12,6	3,51	0,48
3	Рагу овощное 180 рацион	180	29,18	153,14	3,02	9,07	12,7
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,87	100	3,407	0,657	19,907
5	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	23,27	36	2	0,2	5,8
	ИТОГО:	615	154,54				

Школа | Отд./корп | | День | 6

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024						
1	Икра кабачковая (консервы) 100 рацион	100	20,87	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 45 рацион	45	3,48	89,1	2,97	0,54	17,82
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 200 (5/100)	200	14,42	69,65	2,91	2,5	8,71
5	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО:	615	124,84				

Школа | Отд./корп | | День | 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024						
1	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	21,43	11	0,7	0,1	1,9
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	18,97	256,19	8,94	6,73	38,72
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,87	100	3,407	0,657	19,907
5	Напиток из шиповника без сахара 200	200	9,60	56,8	0,68	0,28	9,66
	ИТОГО:	630	135,69				

Школа | Отд./корп | | День | 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024						
1	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион	100	22,26	24	0,6	0,2	3,8
2	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион	105	80,67	84,61	12,6	3,51	0,48
3	Рагу овощное 180 рацион	180	29,18	153,14	3,02	9,07	12,7
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 45 рацион	45	3,48	89,1	2,97	0,54	17,82
5	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	23,27	36	2	0,2	5,8
	ИТОГО:	630	158,86				

Школа | Отд./корп | | День | 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтраки 12 лет и старше (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 50 рацион	50	3,87	100	3,407	0,657	19,907
4	Напиток из шиповника без сахара 200	200	9,60	56,8	0,68	0,28	9,66
5	Яблоки печеные без сахара 120	120	18,60	61,76	0,53	0,53	12,88
	ИТОГО:	530	128,25				

Школа | Отд./корп | | День | 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтраки 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024						
1	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	21,43	11	0,7	0,1	1,9
2	Каша из булгура рассыпчатая с овощами 180	180	24,69	315,09	7,29	12,82	41,2
3	Крылышки куриные отварные 100	100	52,57	247,03	14,68	17,56	18,38
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,87	100	3,407	0,657	19,907
5	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	23,27	36	2	0,2	5,8
	ИТОГО:	630	125,83				