

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024</b>							
1	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион	255	21,17	85,07	1,91	4,45	7,99
2	Каша гречневая вязкая 180 рацион	180	14,36	192	10,501	6,366	51,673
3	Жюльен из птицы (филе гудки) 50/50	100	59,47	147,05	15,72	10,2	10,05
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 59 рацион	59	4,57	116,82	3,894	0,708	23,364
5	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	23,27	36	2	0,2	5,8
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	15,84	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>904</b>	<b>138,68</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024</b>							
1	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/30 рацион	280	37,44	117,22	5,8	2,66	19,97
2	Говядина (отварная), тушенная с капустой 50/150	200	101,49	286,63	17,6	14,9	5,47
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион	58	4,49	116	3,952	0,762	23,092
4	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	31,20	120	5,8	6,4	9,4
5	Кофейный напиток с молоком без сахара 200 (5/100)	200	14,42	69,65	2,91	2,5	8,71
<b>ИТОГО:</b>		<b>938</b>	<b>189,04</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024</b>							
1	Суп картофельный с горохом 250 рацион	250	17,67	135,28	5,36	3,98	21,47
2	Рыба, запеченная с овощами под сырно-яичной шапкой 70/150	220	125,08	217,82	24,69	13,53	3,09
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 59 рацион	59	4,57	116,82	3,894	0,708	23,364
4	Напиток из шиповника без сахара 200	200	9,60	56,8	0,68	0,28	9,66
5	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	15,84	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>839</b>	<b>172,76</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024</b>							
1	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	30,48	117,96	3,45	5,57	10,18
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 60 рацион	60	4,64	118,8	3,96	0,72	23,76
5	Чай с молоком без сахара 200 (1/100)	200	11,97	55,52	3,1	2,55	4,87
<b>ИТОГО:</b>		<b>795</b>	<b>124,35</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024</b>							
1	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	21,43	11	0,7	0,1	1,9
2	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион	255	24,57	119,2	2,31	4,53	20,05
3	Гуляш из отварной говядины 50/50	100	84,22	225,24	17,51	10,9	2,6
4	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50	180	11,10	172,92	4,45	8,12	20,26
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,64	118,8	3,96	0,72	23,76
6	Чай без сахара 200 (1/200)	200	1,05	1,52	0,2	0,05	0,07
7	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	15,84	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>1 005</b>	<b>162,85</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024</b>							
1	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион	100	22,26	24	0,6	0,2	3,8
2	Суп крестьянский с крупой пшенной 250	250	11,27	116,01	2,488	5,458	14,18
3	Говядина, тушенная с капустой 50/150	200	107,05	286,63	17,6	14,9	5,47
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

6	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО:</b>		900	182,12				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024</b>							
1	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион	255	15,05	114,18	1,91	5,68	9,72
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	Какао на молоке 200 (4/200без сахара)	200	26,51	179,41	6,77	5,6	24,98
<b>ИТОГО:</b>		790	155,28				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024</b>							
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион	275	42,08	148,22	7,71	4,46	14,36
2	Ачма с творогом и сыром 260	260	125,44	485	33,66	22,01	53,46
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,64	118,8	3,96	0,72	23,76
4	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	7,08	50,6	0,44	0,02	11,8
5	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО:</b>		895	193,64				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024</b>							
1	Овощи натуральные свежие (помидоры) 100 рацион	100	22,26	24	0,6	0,2	3,8
2	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	10,75	214,06	10,46	11,72	17,27
3	Каша из булгура рассыпчатая с овощами 180	180	24,69	315,09	7,29	12,82	41,2
4	Птица отварная (окорочок) 110	110	33,39	258,94	23,69	15,41	0,66
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,87	100	3,407	0,657	19,907
6	Чай без сахара 200 (2/200)	200	2,10	1,52	0,2	0,05	0,07
<b>ИТОГО:</b>		890	97,06				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 02.09.2024</b>							
1	Огурец свежий (нарезка) 100 рацион	100	21,43	11	0,7	0,1	1,9
2	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	30,48	117,96	3,45	5,57	10,18
3	Капуста тушеная 180 рацион	180	30,90	134,45	3,63	6,02	9,39
4	Тортик печёночный 100	100	79,43	232,57	16,69	12,49	11,89
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,87	100	3,407	0,657	19,907
6	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	23,27	36	2	0,2	5,8
<b>ИТОГО:</b>		885	189,38				