

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион	255	19,85	85,07	1,91	4,45	7,99
2	Говядина, тушенная с черносливом 50/50 рацион	100	95,70	229,47	17,82	11,05	2,57
3	Каша гречневая вязкая 180 рацион	180	15,12	192	10,501	6,366	51,673
4	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	1,43	20	0,681	0,131	3,981
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,51	118,8	3,96	0,72	23,76
6	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	32,11	36	2	0,2	5,8
7	Фрукты свежие (яблоки) 119 рацион	119	17,79	55,93	0,48	0,48	11,66
<b>ИТОГО:</b>		<b>924</b>	<b>186,51</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 09.01.2024</b>							
1	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/30 рацион	280	34,34	117,22	5,8	2,66	19,97
2	Капуста тушеная 180 рацион	180	30,80	134,45	3,63	6,02	9,39
3	Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10	100	67,45	195,69	19,98	7,32	11,62
4	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	1,43	20	0,681	0,131	3,981
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион	58	4,36	116	3,952	0,762	23,092
6	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	29,25	120	5,8	6,4	9,4
7	Напиток из шиповника без сахара 200	200	7,67	56,8	0,68	0,28	9,66
<b>ИТОГО:</b>		<b>1 028</b>	<b>175,3</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 09.01.2024</b>							
1	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион	255	23,05	119,2	2,31	4,53	20,05
2	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50	150	10,65	141,15	3,51	6,87	16,1
3	Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30	130	89,69	312,65	15,87	18,49	18,13
4	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	1,43	20	0,681	0,131	3,981
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион	58	4,36	116	3,952	0,762	23,092
6	Чай без сахара 200 (1/200)	200	0,84	1,52	0,2	0,05	0,07
7	Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион	115	17,19	54,05	0,46	0,46	11,27
<b>ИТОГО:</b>		<b>918</b>	<b>147,21</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 09.01.2024</b>							
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25 рацион	275	41,48	148,22	7,71	4,46	14,36
2	Каша из булгура вязкая с овощами 130/50	180	19,64	141,15	3,51	6,87	16,1
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,51	118,8	3,96	0,72	23,76
4	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 11	11	1,48	20	0,681	0,131	3,981
5	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	32,11	36	2	0,2	5,8
6	Фрукты свежие (яблоки) 150*	150	22,43	49,5	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>876</b>	<b>121,65</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 09.01.2024</b>							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	32,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Суп крестьянский с крупой пшенной 250	250	11,26	116,01	2,488	5,458	14,18
3	Котлеты "Нежные" 100 рацион 2023	100	57,21	130,48	14,2	5,85	6,33
4	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50	180	12,46	172,92	4,45	8,12	20,26
5	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	1,43	20	0,681	0,131	3,981
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,51	118,8	3,96	0,72	23,76
7	Чай без сахара 200 (1/200)	200	0,84	1,52	0,2	0,05	0,07
8	Фрукты свежие (яблоки) 105 рацион	105	15,70	49,35	0,42	0,42	10,29
<b>ИТОГО:</b>		<b>1 005</b>	<b>136,14</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 09.01.2024</b>							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	19,64	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Борщ с фасолью и сметаной 250/5 рацион 2023	255	16,79	109,39	3,28	5	13,76
3	Говядина, тушенная с капустой 50/150	200	107,04	286,63	17,6	14,9	5,47
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,76	100	3,407	0,657	19,907
5	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	1,43	20	0,681	0,131	3,981
6	Чай без сахара 200 (1/200)	200	0,84	1,52	0,2	0,05	0,07
7	Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион	116	17,34	54,52	0,46	0,46	11,37
<b>ИТОГО:</b>		<b>891</b>	<b>166,84</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	29,18	117,96	3,45	5,57	10,18
2	Капуста тушеная 180 рацион	180	30,80	134,45	3,63	6,02	9,39
3	Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 100 рацион 2023	100	61,28	136,41	12,26	5,97	6,58
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион	58	4,36	116	3,952	0,762	23,092
5	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 11	11	1,48	20	0,681	0,131	3,981
6	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	12,75	50,6	0,44	0,02	11,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>804</b>	<b>139,85</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион	255	19,85	85,07	1,91	4,45	7,99
2	Тефтели из говядины с томатным соусом 100/50 рацион	150	68,98	255,5	18,79	13,55	13,24
3	Каша гречневая вязкая 180 рацион	180	15,12	192	10,501	6,366	51,673
4	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	1,43	20	0,681	0,131	3,981
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион	58	4,36	116	3,952	0,762	23,092
6	Чай без сахара 200 (1/200)	200	0,84	1,52	0,2	0,05	0,07
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,95	47	0,4	0,4	9,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>953</b>	<b>125,53</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	19,64	7,8	0,48	0,06	1,02
2	Суп "Вероника" с сырными клецками 200/60 рацион 2023	260	41,80	236,44	7,92	16,45	13,85
3	Плов из отварной говядины с булгуром 50/150 рацион 2023	200	103,22	405,22	23,19	13,89	29,98
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,76	100	3,407	0,657	19,907
5	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	1,43	20	0,681	0,131	3,981
6	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	29,25	120	5,8	6,4	9,4
7	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	32,11	36	2	0,2	5,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>980</b>	<b>231,21</b>				

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

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024</b>							
1	Суп картофельный с горохом 250 рацион	250	16,67	135,28	5,36	3,98	21,47
2	Капуста тушеная 180 рацион	180	30,80	134,45	3,63	6,02	9,39
3	Филе куриной грудки запеченное 100	100	64,26	123,79	19,17	5,26	1,41
4	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	1,43	20	0,681	0,131	3,981
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион	60	4,51	118,8	3,96	0,72	23,76
6	Напиток из шиповника без сахара 200	200	7,67	56,8	0,68	0,28	9,66
7	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	16,45	51,7	0,44	0,44	10,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>910</b>	<b>141,79</b>				