

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024							
1	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 рацион	205	17,42	69,13	1,55	3,7	6,32
2	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	15,81	213,49	7,45	5,61	32,27
3	Жюльен из птицы (филе гудки) 40/50	90	43,93	160,07	13,54	8,97	5,85
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
6	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	15,84	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		795	119,37				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024							
1	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 200/30 рацион	230	34,46	97,17	5,35	2,15	16
2	Говядина, тушенная с капустой 50/150	200	107,05	286,63	17,6	14,9	5,47
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	3,10	79,2	2,64	0,48	15,84
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
ИТОГО:		870	190,23				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024							
1	Суп картофельный с горохом 200 рацион	200	14,14	108,23	4,29	3,18	17,17
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 45 рацион	45	3,48	89,1	2,97	0,54	17,82
4	Напиток из шиповника без сахара 200	200	9,60	56,8	0,68	0,28	9,66
ИТОГО:		665	152,3				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024							
1	Суп летний из овощей со сметаной 200/5 рацион	205	25,00	96,1	2,8	4,6	8,19
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 40,5	40,5	3,14	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	Яблоки печеные без сахара 120	120	18,60	61,76	0,53	0,53	12,88
ИТОГО:		805,5	131,44				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024							
1	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 рацион	205	20,27	97,07	1,88	3,77	16,11
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	Чай без сахара 200 (1/200)	200	1,05	1,52	0,2	0,05	0,07
ИТОГО:		695	122,05				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024							
1	Суп крестьянский с пшеном 200	200	18,16	222,72	1,9	18,67	19,2
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 36 рацион	36	2,79	71,28	2,38	0,43	14,26
4	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	23,27	36	2	0,2	5,8
5	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	15,84	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		746	161,55				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024							
1	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 рацион	205	13,57	98,96	1,71	4,72	8,72
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	Какао на молоке 200 (4/200без сахара)	200	26,51	179,41	6,77	5,6	24,98
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	15,84	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		800	158,42				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 7-11 лет (Диабет) с 02.09.2024							
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 205	205	97,33	397,16	26,53	17,1	30,33
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	3,10	79,2	2,64	0,48	15,84
4	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	7,08	50,6	0,44	0,02	11,8
5	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	15,84	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		830	165,43				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 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	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне 200	200	12,30	373,71	25,38	23,45	25,55
3	Птица отварная (окорочок) 100	100	30,36	489,58	33,16	26,3	29,34
4	Каша из булгура вязкая с овощами 100/50	150	15,09	141,15	3,51	6,87	16,1
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	3,10	79,2	2,64	0,48	15,84
6	Чай без сахара 200 (2/200)	200	2,10	1,52	0,2	0,05	0,07
7	Фрукты свежие (яблоки) 110рацион	110	15,84	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		860	92,15				

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обеды 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	Суп летний из овощей со сметаной 200/5	205	25,00	96,1	2,8	4,6	8,19
3	Капуста тушеная 150 рацион	150	25,70	105,19	3,11	5,69	5,91
4	Тортик печёночный 100	100	79,43	232,57	16,69	12,49	11,89
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	3,10	79,2	2,64	0,48	15,84
6	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	23,27	36	2	0,2	5,8
7	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	14,40	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО:		855	183,76				