

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 1

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Обеды 12 лет (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион	255	22,84	85,07	1,91	4,45	7,99
2	Каша гречневая вязкая 180 рацион	180	13,81	192	10,501	6,366	51,673
3	Жюльен из птицы (филе гудки) 50/50	100	70,16	147,05	15,72	10,2	10,05
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		890	155,89				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 2

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Обеды 12 лет (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из свеклы отварной с заправкой 100	100	12,85	85,25	1,41	5,09	8,47
2	Борщ со свеклой со сметаной 250/5 рацион	255	17,93	114,18	1,91	5,68	9,72
3	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион	105	82,31	84,61	12,6	3,51	0,48
4	Каша пшеничная рассыпчатая 180	180	16,06	274,78	7,59	5,47	48,87
5	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
6	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	32,50	120	5,8	6,4	9,4
7	Яблоки, фаршированные творогом 100 (диабет)	100	36,56	56,4	0,48	0,48	11,76
ИТОГО:		985	201,69				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 3

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Обеды 12 лет (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/30 рацион	280	39,57	117,22	5,8	2,66	19,97
2	Капуста тушеная 180 рацион	180	28,24	134,45	3,63	6,02	9,39
3	Филе куриной грудки запеченное 100	100	68,86	123,79	19,17	5,26	1,41
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Какао на молоке 200 (4/200без сахара)	200	29,87	179,41	6,77	5,6	24,98
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		915	190,4				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 4

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Обеды 12 лет (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	38,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	32,92	117,96	3,45	5,57	10,18
3	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	16,92	256,19	8,94	6,73	38,72
4	Гуляш из отварной говядины 60/60	120	107,72	223,91	21,07	13,08	3,4
5	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
6	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
ИТОГО:		900	224,99				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 5

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Обеды 12 лет (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Суп рисовый с мясными фрикадельками (фарш) 250/25	275	41,59	148,22	7,71	4,46	14,36
2	Ачма с творогом и сыром 250	250	147,79	485	33,66	22,01	53,46
3	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
4	Чай без сахара 200 (2/200)	200	2,10	1,52	0,2	0,05	0,07
5	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		880	215,34				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 6

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Обеды 12 лет (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Помидоры солёные (консервированные) 100 преysкурant	100	34,54	20	1,1	0,1	3,5
2	Борщ с фасолью и сметаной 250/5 рацион	255	18,14	109,39	3,28	5	13,76
3	Бефстроганов 75/75 преysкурant	150	160,26	390,58	26,75	20,58	7,11
4	Каша пшеничная рассыпчатая 180	180	16,06	274,78	7,59	5,47	48,87

5	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
6	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	7,08	50,6	0,44	0,02	11,8
ИТОГО:		930	239,56				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 7

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Обеды 12 лет (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Салат из квашеной капусты с кукурузой 100 (80/15/5)	100	25,82	72,28	1,79	5,14	4,11
2	Суп картофельный с горохом 250 рацион	250	20,14	135,28	5,36	3,98	21,47
3	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами 180	180	11,88	318,03	6,87	12,82	42,32
4	Курица запеченная (окорочок) 130	130	60,73	436,33	34,57	33,02	0,07
5	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
6	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
ИТОГО:		905	147,27				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 8

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Обеды 12 лет (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 рацион	255	28,17	119,2	2,31	4,53	20,05
2	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	16,92	256,19	8,94	6,73	38,72
3	Гуляш из отварной говядины 60/60	120	107,72	223,91	21,07	13,08	3,4
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Кофейный напиток на молоке без сахара 200 (5/200)	200	29,13	94,32	3,8	3,7	13,18
6	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		910	205,8				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 9

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Обеды 12 лет (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	38,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 рацион	255	18,08	98,1	2,63	3,55	13,7
3	Рыба запеченная с овощами (филе минтая) 90/20 рацион	110	84,78	145,54	13,38	8,67	4,26
4	Каша пшеничная рассыпчатая 180	180	16,06	274,78	7,59	5,47	48,87
5	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
6	Напиток из шиповника без сахара 200	200	9,60	56,8	0,68	0,28	9,66
7	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	20,38	51,7	0,44	0,44	10,78
ИТОГО:		1 000	191,11				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 10

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Обеды 12 лет (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Суп крестьянский с крупой пшеничной 250	250	11,50	116,01	2,488	5,458	14,18
2	Говядина (отварная), тушенная с капустой 60/150 (диабет)	210	123,91	286,63	17,6	14,9	5,47
3	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
4	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200	200	7,08	50,6	0,44	0,02	11,8
5	Яблоки, фаршированные творогом 100 (диабет)	100	36,56	56,4	0,48	0,48	11,76
ИТОГО:		805	182,53				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 11

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Обеды 12 лет (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Суп летний из овощей со сметаной 250/5 рацион	255	32,92	117,96	3,45	5,57	10,18
2	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион	180	16,92	256,19	8,94	6,73	38,72
3	Фрикадельки из птицы паровые (филе куриной грудки) 100/5 диабет	105	68,60	197,77	18,62	9,17	8,9
4	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
5	Сок томатный 200 (1/200 шт) (диабет)	200	25,22	36	2	0,2	5,8
6	Фрукты свежие (яблоки) 104 рацион	104	19,27	48,88	0,414	0,414	10,188
ИТОГО:		889	166,41				

Школа _____ Отд./корп _____ День _____ 12

№ п/п	Блюдо	п/выход, гр	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Диабет Обеды 12 лет (12 дн.) с 09.01.2025							
1	Огурцы соленые консервированные 100	100	38,73	13	0,8	0,1	1,6
2	Суп рисовый с мясными фрикадельками (фарш) 250/25	275	41,59	148,22	7,71	4,46	14,36

3	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами 180	180	11,88	318,03	6,87	12,82	42,32
4	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион	105	82,31	84,61	12,6	3,51	0,48
5	Хлеб ржано-пшеничный 45	45	3,48	59,4	1,975	0,363	11,875
6	Кофейный напиток с молоком без сахара 200 (5/100)	200	16,53	69,65	2,91	2,5	8,71
<i>ИТОГО:</i>		905	194,52				