

Меню - Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|--|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | Жиры | Угле-воды | | |
| Обед | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 250/5 рацион | | | | | | | |
| 124,18 | (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль, томатная паста 25%, зелень) | 255 | 1,91 | 4,45 | 7,99 | 85 | 19,85 |
| 133 | Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10 | 10 | 0,68 | 0,13 | 3,98 | 20 | 1,43 |
| Говядина, тушенная с черносливом 50/50 рацион | | | | | | | |
| 441,09 | (говядина бескостная с/м, кат. а., чернослив б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень) | 100 | 17,82 | 11,05 | 2,57 | 229 | 95,70 |
| 297,07 | Каша гречневая вязкая 180 рацион (крупка гречневая, масло сливочное, соль йодированная) | 180 | 10,50 | 6,37 | 51,67 | 192 | 15,12 |
| 1 231,01 | Сок томатный 1/200 шт (диабет) | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36 | 32,11 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 59 рацион | | | | | | | |
| 338,92 | (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота) | 59 | 3,89 | 0,71 | 23,36 | 117 | 4,44 |
| 338,92 | Фрукты свежие (яблоки) 119 рацион | 119 | 0,48 | 0,48 | 11,66 | 56 | 17,79 |
| Итого за Обед | | 923 | 37,29 | 23,39 | ##### | 735 | 186,44 |

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 2

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|--|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | Жиры | Угле-воды | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой пшениной и рыбой | | | | | | | |
| 138,25 | 250/30 рацион (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная) | 280 | 5,80 | 2,66 | 19,97 | 117 | 34,34 |
| 133 | Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10 | 10 | 0,68 | 0,13 | 3,98 | 20 | 1,43 |
| Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10 | | | | | | | |
| 498,03 | (филе грудки куриной без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, сухари панировочные, яйцо, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа) | 100 | 19,98 | 7,32 | 11,62 | 196 | 67,45 |
| Капуста тушеная 180 рацион | | | | | | | |
| 214,18 | (капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная) | 180 | 3,63 | 6,02 | 9,39 | 134 | 30,80 |
| Напиток из шиповника без сахара 200 | | | | | | | |
| 388,01 | (шиповник сухой, вода) | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 57 | 7,67 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион | | | | | | | |
| | | 58 | 3,95 | 0,76 | 23,09 | 116 | 4,36 |
| Молоко 1/200 (шт) рацион | | | | | | | |
| | (промышленного производства в индивидуальной упаковке) | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120 | 29,25 |
| Итого за Обед | | 1 028 | 40,52 | 23,57 | 87,11 | 760 | 175,30 |

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 3

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|---|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | Жиры | Угле-воды | | |
| Обед | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной 250/5 | | | | | | | |
| 132,41 | рацион (картофель, огурцы соленые (консервированные), морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная) | 255 | 2,31 | 4,53 | 20,05 | 119 | 23,05 |
| 133 | Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10 | 10 | 0,68 | 0,13 | 3,98 | 20 | 1,43 |
| Запеканка из печени с соусом сметанным | | | | | | | |
| 482,12 | 100/30 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа) | 130 | 15,87 | 18,49 | 18,13 | 313 | 89,69 |
| Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 | | | | | | | |
| 463,07 | (лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная) | 150 | 3,51 | 6,87 | 16,10 | 141 | 10,65 |
| Чай без сахара 200 (1/200) | | | | | | | |
| 376,01 | (чай, вода) | 200 | 0,20 | 0,05 | 0,07 | 2 | 0,84 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 | | | | | | | |
| рацион | | | | | | | |
| 58 | | 58 | 3,95 | 0,76 | 23,09 | 116 | 4,36 |
| 338,84 | Фрукты свежие (яблоки) 115 рацион | 115 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 54 | 17,19 |
| Итого за Обед | | 918 | 26,98 | 31,29 | 92,69 | 765 | 147,21 |

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 4

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|-------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | Жиры | Угле-воды | | |
| Обед | | | | | | | |
| 137,33 | 250/25 рацион <i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i> (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, | 275 | 7,71 | 4,46 | 14,36 | 148 | 41,48 |
| 133,08 | <i>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 11</i> | 11 | 0,68 | 0,13 | 3,98 | 20 | 1,48 |
| 463,41 | 130/50 <i>Каша из булгура вязкая с овощами</i> (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная) | 180 | 3,51 | 6,87 | 16,10 | 141 | 19,64 |
| 1 231,01 | <i>Сок томатный 1/200 шт (диабет)</i> | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36 | 32,11 |
| | 60 <i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом</i> | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 119 | 4,51 |
| 338,01 | 150* <i>Фрукты свежие (яблоки)</i> (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль) | 150 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 50 | 22,43 |
| | Итого за Обед | 876 | 18,30 | 12,82 | 74,78 | 514 | 121,65 |

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 5

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|-------------|--------------------|-----------|------------------|------|-----------|-------------------------|------|
| | | | белки | Жиры | Угле-воды | | |

Обед

| | | | | | | | |
|--------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|
| 134,03 | Суп крестьянский с крупой пшенной 250 (капуста свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль) | 250 | 2,49 | 5,46 | 14,18 | 116 | 11,26 |
| 133 | Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10 | 10 | 0,68 | 0,13 | 3,98 | 20 | 1,43 |
| 343,06 | Котлеты "Нежные" 100 рацион 2023 (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа) | 100 | 14,20 | 5,85 | 6,33 | 130 | 57,21 |
| 463,08 | Каша гречневая вязкая с овощами 130/50 (крупа гречневая, лук репчатый очищенный, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная) | 180 | 4,45 | 8,12 | 20,26 | 173 | 12,46 |
| 101,98 | Огурцы соленые консервированные 100 | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 13 | 32,73 |
| 376,01 | Чай без сахара 200 (1/200) (чай, вода) | 200 | 0,20 | 0,05 | 0,07 | 2 | 0,84 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 119 | 4,51 |
| 338,28 | Фрукты свежие (яблоки) 105 рацион | 105 | 0,42 | 0,42 | 10,29 | 49 | 15,70 |
| | Итого за Обед | 1 005 | 27,20 | 20,85 | 80,47 | 622 | 136,14 |

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 6

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|---|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | Жиры | Угле-воды | | |
| Обед | | | | | | | |
| Борщ с фасолью и сметаной 250/5 рацион | | | | | | | |
| 108,07 | 2023 (свекла, капуста свежая, фасоль, лук репчатый, сметана мжд 15%, морковь, масло сливочное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, чеснок, сахар, кислота лимонная) | 255 | 3,28 | 5,00 | 13,76 | 109 | 16,79 |
| 133 | Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10 | 10 | 0,68 | 0,13 | 3,98 | 20 | 1,43 |
| Говядина, тушенная с капустой 50/150 | | | | | | | |
| 372,02 | (капуста свежая, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, морковь, зелень, соль йодированная, сахар, кислота лимонная) | 200 | 17,60 | 14,90 | 5,47 | 287 | 107,04 |
| Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион | | | | | | | |
| 70,34 | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 8 | 19,64 |
| Чай без сахара 200 (1/200) | | | | | | | |
| 376,01 | (чай, вода) | 200 | 0,20 | 0,05 | 0,07 | 2 | 0,84 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион | | | | | | | |
| | | 50 | 3,41 | 0,66 | 19,91 | 100 | 3,76 |
| Фрукты свежие (яблоки) 116 рацион | | | | | | | |
| 338,78 | | 116 | 0,46 | 0,46 | 11,37 | 55 | 17,34 |
| Итого за Обед | | 891 | 26,11 | 21,26 | 55,58 | 580 | 166,84 |

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 7

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|---|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | Жиры | Угле-воды | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп летний из овощей со сметаной 250/5 | | | | | | | |
| 145,29 | рацион (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана мжд 15%, зелень, соль йодированная) | 255 | 3,45 | 5,57 | 10,18 | 118 | 29,18 |
| 133,08 | Гренки из ржано-пшеничного хлеба 11 | 11 | 0,68 | 0,13 | 3,98 | 20 | 1,48 |
| Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 100 рацион 2023 | | | | | | | |
| 343,08 | (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, | 100 | 12,26 | 5,97 | 6,58 | 136 | 61,28 |
| Капуста тушеная 180 рацион | | | | | | | |
| 214,18 | (капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная) | 180 | 3,63 | 6,02 | 9,39 | 134 | 30,80 |
| 349,35 | Компот из смеси сухофруктов без сахара 200 (сухофрукты, вода, кислота лимонная) | 200 | 0,44 | 0,02 | 11,80 | 51 | 12,75 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 58 рацион | | | | | | | |
| | | 58 | 3,95 | 0,76 | 23,09 | 116 | 4,36 |
| Итого за Обед | | 804 | 24,41 | 18,47 | 65,02 | 575 | 139,85 |

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 8

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|-------------|--------------------|-----------|------------------|------|-----------|-------------------------|------|
| | | | белки | Жиры | Угле-воды | | |

Обед**Щи из свежей капусты и картофеля со**

124,18 сметаной 250/5 рацион (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана мжд 15%, соль, томатная паста 25%, зелень) 255 1,91 4,45 7,99 85 19,85

133 Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10 10 0,68 0,13 3,98 20 1,43

Тефтели из говядины с томатным соусом

463,53 100/50 рацион (фарш говяжий с/м, молоко 2,5% 1л, лук репчатый очищенный, крупа рисовая, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, морковь очищенная, зелень, соль йодированная, приправа, сахар) 150 18,79 13,55 13,24 256 68,98

297,07 Каша гречневая вязкая 180 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная) 180 10,50 6,37 51,67 192 15,12

376,01 Чай без сахара 200 (1/200) (чай, вода) 200 0,20 0,05 0,07 2 0,84

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 60 рацион

60 3,96 0,72 23,76 119 4,51

338,79 Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион 100 0,40 0,40 9,80 47 14,95

Итого за Обед 955 36,44 25,67 ##### 720 125,68

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 9

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|--|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | Жиры | Угле-воды | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп "Вероника" с сырными клёцками 200/60 | | | | | | | |
| 108,11 | рацион 2023 (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная) | 260 | 7,92 | 16,45 | 13,85 | 236 | 41,80 |
| 133 | Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10 | 10 | 0,68 | 0,13 | 3,98 | 20 | 1,43 |
| Плов из отварной говядины с булеуром 50/150 | | | | | | | |
| 244,04 | рацион 2023 (говядина бескостная с/м, кат. а., крупа булгур, морковь, лук репчатый, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, зелень, приправа) | 200 | 23,19 | 13,89 | 29,98 | 405 | 103,22 |
| 70,34 | Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 8 | 19,64 |
| 1 231,01 | Сок томатный 1/200 шт (диабет) | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36 | 32,11 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион | 50 | 3,41 | 0,66 | 19,91 | 100 | 3,76 |
| | Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке) | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120 | 29,25 |
| | Итого за Обед | 980 | 43,48 | 37,79 | 83,94 | 925 | 231,21 |

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 12 лет и старше (Диабет) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 10

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|-------------|--------------------|-----------|------------------|------|-----------|-------------------------|------|
| | | | белки | Жиры | Угле-воды | | |

Обед

| | | | | | | | |
|--------|--|------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|
| 139,39 | Суп картофельный с горохом 250 рацион (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная) | 250 | 5,36 | 3,98 | 21,47 | 135 | 16,67 |
| 133 | Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10 | 10 | 0,68 | 0,13 | 3,98 | 20 | 1,43 |
| 452,21 | Филе куриной грудки запеченное 100 (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, соль йодированная, чеснок) | 100 | 19,17 | 5,26 | 1,41 | 124 | 64,26 |
| 214,18 | Капуста тушеная 180 рацион (капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная) | 180 | 3,63 | 6,02 | 9,39 | 134 | 30,80 |
| 388,01 | Напиток из шиповника без сахара 200 (шиповник сухой, вода) | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 57 | 7,67 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион | 50 | 3,41 | 0,66 | 19,91 | 100 | 3,76 |
| 338,18 | Фрукты свежие (яблоки) 110 | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 52 | 16,45 |
| | Итого за Обед | 900 | 33,37 | 16,77 | 76,60 | 622 | 141,04 |

Директор ОУ _____

Зав. производством _____