

Меню - Завтраки 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		
Завтрак							
182,03	Каша пшенная молочная жидкая без сахара 200/5 рацион (молоко 2,5% , крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	205	8,33	8,20	31,92	238	21,43
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5)	10	0,08	7,25	0,13	66	9,99
337,01	Яйцо вареное 40 (1 шт)	40	5,08	4,60	0,28	63	22,50
692,01	Кофейный напиток на молоке без сахара 200 (5/200) (молоко 2,5% 1л, кофейный напиток)	200	3,80	3,70	13,18	94	23,42
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100	3,76
338,43	Фрукты свежие (яблоки) 102 рацион	102	0,41	0,41	10,00	48	15,25
	Итого за Завтрак	607	21,11	24,82	75,41	609	96,35

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		

Завтрак

101,27	<i>Кукуруза консервированная 100г</i>	100	2,09	0,39	8,96	53	43,97
290,01	<i>Птица тушеная в сметанном соусе (грудка) 50/50</i> (филе грудки куриной без кожи с/м, мука пшеничная, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло сливочное, соль йодированная, чеснок)	100	15,72	4,65	10,05	147	51,60
297,28	<i>Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион</i> (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	8,94	6,73	38,72	256	21,01
	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион</i>	50	3,41	0,66	19,91	100	3,76
1 231,01	<i>Сок томатный 1/200 шт (диабет)</i>	200	2,00	0,20	5,80	36	32,11
	Итого за Завтрак	630	32,16	12,63	83,44	593	152,45

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		

Завтрак

101,98 *Огурцы соленые консервированные 100* 100 0,80 0,10 1,60 13 32,73

244,02 *Плов из говядины с булгуром 50/150 рацион*
(говядина бескостная с/м, кат. а., крупа булгур, морковь, лук репчатый, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, зелень, приправа) 200 22,57 13,73 29,31 397 99,84

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион 50 3,41 0,66 19,91 100 3,76

413,02 *Чай с молоком без сахара 200 (1/100)*
(сахар, чай, вода, молоко) 200 3,10 2,55 4,87 56 10,80

338,97 *Фрукты свежие (яблоки) 117 рацион* 117 0,47 0,47 11,47 55 17,49

Итого за Завтрак 667 30,35 17,51 67,16 620 164,62

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		
Завтрак							
482,12	Запеканка из печени с соусом сметанным 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
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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100	3,76
349,35	Компот из смеси сухофруктов без сахара 200 (сухофрукты, вода, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	11,80	51	12,75
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47	14,95
	Итого за Завтрак	660	23,75	25,59	69,03	645	151,95

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		
Завтрак							
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
464,2	Каша из булгура рассыпчатая с овощами 150 рацион (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,56	7,87	31,06	221	25,25
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5)	10	0,08	7,25	0,13	66	9,99
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100	3,76
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1	0,59
45,01	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	100	1,64	5,10	7,32	84	17,20
	Итого за Завтрак	610	30,00	26,18	59,88	596	121,05

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		
Завтрак							
<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная</i>							
182,16	<i>жидкая без сахара 200/5</i> (молоко 2,5%, крупа овсяная "геркулес", масло сливочное, соль йодированная)	205	8,84	9,89	26,10	231	27,62
337,01	<i>Яйцо вареное 40 (1 шт)</i>	40	5,08	4,60	0,28	63	22,50
96,16	<i>Масло сливочное (порциями) 10 рацион</i> (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5)	10	0,08	7,25	0,13	66	9,99
97,01	<i>Сыр (порциями) 15 рацион</i> (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92		51	17,18
376,02	<i>Чай без сахара 200 (0,7/200)</i> (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1	0,59
	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 45 рацион</i>	45	2,97	0,54	17,82	89	3,38
338,89	<i>Фрукты свежие (яблоки) 112 рацион</i>	112	0,45	0,45	10,98	53	16,74
	Итого за Завтрак	627	21,40	26,69	55,36	554	98,00

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		

Завтрак

101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13	32,73
260,1	Гуляш из говядины 50/50 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, соль йодированная, приправа)	100	17,04	10,74	2,35	220	81,82
297,28	Каша гречневая рассыпчатая 180 рацион (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	180	8,94	6,73	38,72	256	21,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100	3,76
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200 (шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	57	7,67
	Итого за Завтрак	630	30,87	18,51	72,24	646	146,99

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		

Завтрак

326,46	Суфле творожное паровое без сахара 150 (творог 9%, молоко 2,5%, яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	150	23,16	14,06	11,17	273	75,02
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5)	10	0,08	7,25	0,13	66	9,99
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	20	5,12	5,22		69	22,91
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 45 рацион	45	2,97	0,54	17,82	89	3,38
413,02	Чай с молоком без сахара 200 (1/100) (сахар, чай, вода, молоко)	200	3,10	2,55	4,87	56	10,80
338,18	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	52	16,45
	Итого за Завтрак	535	34,87	30,06	44,77	604	138,55

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		

Завтрак

464,3	Соус "Болоньезе" 50/50 (с морковью) (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	100	17,20	10,53	5,11	190	72,89
302,02	Каша пшенная рассыпчатая 150 (крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	150	6,30	4,38	40,61	227	10,06
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13	32,73
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион	50	3,41	0,66	19,91	100	3,76
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1	0,59
	Итого за Завтрак	600	27,85	15,71	67,28	531	120,03

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		
Завтрак							
Рыба припущенная (филе минтая) 100/5							
227,19	рацион (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	105	12,60	3,51	0,48	85	71,34
Рагу овощное 180 рацион							
493,01	(картофель очищенный, капуста свежая, морковь очищенная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	180	3,02	9,07	12,70	153	29,17
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50 рацион							
		50	3,41	0,66	19,91	100	3,76
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36	32,11
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47	14,95
Итого за Завтрак		635	21,43	13,84	48,69	421	151,33

Директор ОУ _____

Зав. производством _____