

Меню - Обеды 7-11 лет (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 200/5 рацион							
124,17	(капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло сливочное, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная)	205	1,55	3,70	6,32	69	16,31
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
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупка гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213	17,51
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 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
338,18	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	52	16,45
Итого за Обед		875	33,06	21,67	78,58	707	202,16

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 7-11 лет (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							
138,21	200/30 рацион <i>Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой</i> (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	230	5,35	2,15	16,00	97	31,49
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20	1,43
498,03	498,03 <i>Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10</i> (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
214,15	214,15 <i>Капуста тушеная 150 рацион</i> (капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота)	150	3,11	5,69	5,91	105	25,69
388,01	388,01 <i>Напиток из шиповника без сахара 200</i> (шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	57	7,67
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120	29,25
	Итого за Обед	930	38,24	22,45	72,41	674	165,99

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 7-11 лет (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 200/5							
132,37	рацион (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	97	19,00
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20	1,43
482,06	Запеканка из печени с рисом 90 рацион 2023 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	90	12,99	16,08	10,44	246	75,83
290,04	Соус сметанный 30 рацион 2023 (сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, чеснок, зелень, соль йодированная)	30	0,79	2,70	3,48	41	7,46
463,07	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 (лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141	10,65
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 45 рацион	45	2,97	0,54	17,82	89	3,38
	Итого за Обед	730	23,02	30,14	68,00	636	118,59

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 7-11 лет (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							
137,28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 рацион (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная,	225	7,92	4,36	11,54	134	38,14
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 60 рацион (капуста свежая, горошек зеленый консервированный, сахар, масло растительное, соль, кислота лимонная)	60	1,04	3,10	5,61	55	9,84
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
260,09	Гуляш из говядины 45/45 рацион (говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, мука пшеничная, соль йодированная, приправа)	90	15,34	9,67	2,11	198	73,63
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36	32,11
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
338,18	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	52	16,45
	Итого за Обед	875	34,94	26,12	82,74	774	198,43

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 7-11 лет (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							
70,32	Огурцы соленые (консервированные) 50 рацион	50	0,40	0,05	0,85	7	16,36
134,04	Суп крестьянский с крупой пшенной 200 (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль йодированная)	200	1,99	4,37	11,34	93	9,01
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20	1,43
343,09	Котлеты "Нежные" 90 рацион 2023 (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый очищенный, сухари панировочные, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	12,98	5,29	6,46	122	52,25
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупка гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213	17,51
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 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
	Итого за Обед	740	26,34	15,98	70,82	536	100,41

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 7-11 лет (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 200/5 рацион**

108,13	2023 (свекла, капуста свежая, фасоль, лук репчатый, сметана мжд 15%, морковь, масло сливочное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, чеснок, сахар, кислота лимонная)	205	2,70	4,15	11,29	90	14,29
--------	--	-----	------	------	-------	----	-------

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

Говядина (отварная), тушенная с капустой

372,03	50/150 (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	101,48
--------	--	-----	-------	-------	------	-----	--------

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

116,36	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 36г	36	2,38	0,43	14,26	71	2,71
--------	---	----	------	------	-------	----	------

338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	52	16,45
--------	--	-----	------	------	-------	----	-------

Итого за Обед 761 24,00 20,10 45,85 521 137,20

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 7-11 лет (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 200/5							
145,26	рацион (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, яйцо, сметана мжд 15%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	2,80	4,60	8,19	96	23,90
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20	1,43
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 150 рацион							
214,15	(капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота	150	3,11	5,69	5,91	105	25,69
Компот из смеси сухофруктов без сахара 200							
349,35	(сухофрукты, вода, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	11,80	51	12,75
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион							
		40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
Молоко 1/200 (шт) рацион							
	(промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120	29,25
Итого за Обед		905	27,73	23,29	61,70	608	157,31

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 7-11 лет (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 сметаной 200/5 рацион							
124,17	(капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло сливочное, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная)	205	1,55	3,70	6,32	69	16,31
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20	1,43
Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50							
463,28	(фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, крупа рисовая, мука пшеничная, томатная паста 25%, морковь очищенная, масло сливочное, чеснок, масло растительное, соль йодированная, приправа, зелень,	140	13,42	7,28	12,65	173	57,58
463,07	Каша гречневая вязкая с овощами 100/50 (лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141	10,65
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36	32,11
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	52	16,45
Итого за Обед		855	24,24	19,10	71,47	570	137,54

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 7-11 лет (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 150/60							
108,15	рацион 2023 (сыр, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, сметана мжд 15%, масло растительное, зелень, соль йодированная)	210	7,83	15,61	13,35	226	40,86
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20	1,43
Плов из булгура (филе грудки куриной) 150 (40/110)							
492,19	(филе грудки куриной без кожи с/м, крупа булгур, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, соль йодированная, чеснок, приправа)	150	18,30	24,73	39,26	448	45,61
70,14	Помидоры соленые (консервированные) 40 рацион	40	0,44	0,04	1,40	8	13,09
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 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120	29,25
Итого за Обед		850	35,89	47,44	83,30	904	134,09

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Обеды 7-11 лет (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							
139,05	Суп картофельный с горохом 200 рацион (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,29	3,18	17,17	108	13,34
452,2	Филе куриной грудки запеченное 90 (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, соль йодированная, чеснок)	90	17,25	4,73	1,27	111	57,84
214,15	Капуста тушеная 150 рацион (капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота)	150	3,11	5,69	5,91	105	25,69
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
388,01	Напиток из шиповника без сахара 200 (шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	57	7,67
338,16	Фрукты свежие (яблоки) 118 рацион	118	0,47	0,47	11,56	55	17,64
	Итого за Обед	798	28,44	14,83	61,41	516	125,19

Директор ОУ _____

Зав. производством _____