

Меню - Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
337,01	Яйцо вареное 40 (1 шт)	40	5,08	4,60	0,28	63	22,50
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
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92		51	17,18
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 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
338,62	Фрукты свежие (яблоки) 107 рацион	107	0,43	0,43	10,49	50	16,00
	Итого за Завтрак	617	24,20	28,58	71,84	642	113,53

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		
Завтрак							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	8	19,64
290,01	Птица тушеная в сметанном соусе (грудка) 50/50 (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
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
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
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47	14,95
	Итого за Завтрак	650	26,80	13,66	73,57	538	146,56

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		

Завтрак

101,19	<i>Кукуруза консервированная 60</i>	60	1,25	0,23	5,38	32	26,38
343,16	<i>Котлеты "Нежные" 100</i> (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	69,24
463,07	<i>Каша гречневая вязкая с овощами 100/50</i> (лук репчатый очищенный, крупа гречневая, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141	10,65
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 40 рацион</i>	40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
	Итого за Завтрак	550	21,74	13,47	43,70	384	109,87

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 7-11 лет (Диабет) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	8	19,64
482,13	Запеканка из печени с соусом сметанным 90/30 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	120	14,43	17,86	11,60	273	70,06
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
693,11	Какао на молоке 200 (4/200без сахара) (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179	24,59
	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 Завтрак	680	27,87	30,13	70,13	696	159,44

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		

Завтрак

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
493,03	Рагу овощное 150 рацион (картофель, капуста свежая, морковь, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	150	2,52	7,56	10,58	128	24,31
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
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
	Итого за Завтрак	490	22,63	20,06	27,87	385	95,74

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		
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
97,01	<i>Сыр (порциями) 15 рацион</i> (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92		51	17,18
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
376,02	<i>Чай без сахара 200 (0,7/200)</i> (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1	0,59
116,36	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом</i> 36г	36	2,38	0,43	14,26	71	2,71
338,79	<i>Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион</i>	100	0,40	0,40	9,80	47	14,95
	Итого за Завтрак	606	20,76	26,53	50,62	531	95,54

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		

Завтрак

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
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион (крупа 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
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 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
	Итого за Завтрак	550	28,29	17,17	61,14	577	129,65

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		

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
97,01	Сыр (порциями) 15 рацион (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	15	3,84	3,92		51	17,18
	Сок томатный 200 (диабет 7-11)	200	2,00	0,20	5,80	36	26,30
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 35 рацион	35	2,31	0,42	13,86	69	2,63
338,96	Фрукты свежие (яблоки) 100	100	0,40	0,40	9,80	47	14,95
	Итого за Завтрак	510	31,79	26,25	40,76	543	146,07

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		
Завтрак							
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
464,21	Соус "Болоньезе" 50/40 (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, чеснок, соль йодированная)	90	17,00	9,66	4,21	177	71,50
302,02	Каша пшенная рассыпчатая 150 (крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная)	150	6,30	4,38	40,61	227	10,06
376,02	Чай без сахара 200 (0,7/200) (чай, вода)	200	0,14	0,04	0,05	1	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 рацион	40	2,64	0,48	15,84	79	3,01
	Итого за Завтрак	540	27,12	17,66	66,32	539	95,00

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 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		
Завтрак							
70,34	Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион	60	0,48	0,06	1,02	8	19,64
227,07	Рыба припущенная (филе минтая) 90/5 рацион (филе рыбы с/м (минтай), масло сливочное, лук репчатый, морковь, зелень, соль йодированная)	95	12,60	3,51	0,48	85	66,40
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
1 231,01	Сок томатный 1/200 шт (диабет)	200	2,00	0,20	5,80	36	32,11
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 35 рацион	35	2,31	0,42	13,86	69	2,63
	Итого за Завтрак	540	22,95	12,06	52,22	419	146,03

Директор ОУ _____

Зав. производством _____