

## Меню - Обеды 7-11 лет (Диабет) с 01.09.2023.

## СЕЗОН - ОСЕНЬ

в ОУ \_\_\_\_\_

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
124,17	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5 (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	15,42
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20	1,44
441,09	Говядина, тушенная с черносливом 50/50 (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	91,01
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213	17,32
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60	60	0,42	0,06	1,14	7	11,48
1 231	Сок томатный 200	200	2,00	0,20	5,80	36	29,70
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40 паштон	40	2,64	0,48	15,84	79	3,02
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110	110	0,44	0,44	10,78	52	13,59
	<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>33,00</b>	<b>21,67</b>	<b>78,70</b>	<b>706</b>	<b>182,98</b>

Директор ОУ  
Зав. производством



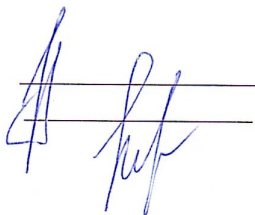
## Меню - Обеды 7-11 лет (Диабет) с 01.09.2023.

## СЕЗОН - ОСЕНЬ

в ОУ \_\_\_\_\_

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
<i>Суп картофельный с крупой пшениной и рыбой 200/30</i>							
138,21	(картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	230	5,35	2,15	16,00	97	29,26
133	<i>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10</i>	10	0,68	0,13	3,98	20	1,44
<i>Котлета куриная паровая (филе куриной грудки) под сырной шапкой 90/10</i>							
498,03	(филе бедра куриного без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сыр, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	19,98	7,32	11,62	196	62,89
<i>Соте из кабачков (летнее) 150</i>							
219,03	(кабачки свежие, масло растительное, перец болгарский сладкий, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	150	1,23	4,93	7,95	78	30,13
<i>Напиток из шиповника без сахара 200</i>							
388,01	(шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	57	7,67
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40</i>							
		40	2,64	0,48	15,84	79	3,02
<i>Молоко 1/200 (шт)</i>							
	(промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120	27,95
	<b>Итого за Обед</b>	930	36,36	21,69	74,45	647	162,36

Директор ОУ  
Зав. производством


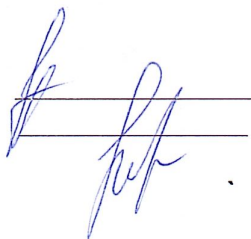
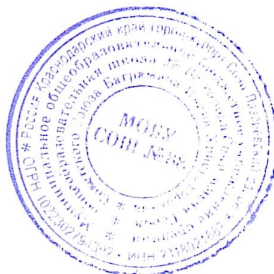

## Меню - Обеды 7-11 лет (Диабет) с 01.09.2023.

## СЕЗОН - ОСЕНЬ

в ОУ \_\_\_\_\_

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле- воды		
<b>Обед</b>							
132,37	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i> 200/5 (картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	205	1,88	3,77	16,11	97	17,62
133	<i>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10</i>	10	0,68	0,13	3,98	20	1,44
482,06	<i>Запеканка из печени с рисом 90</i> (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	90	12,99	16,08	10,44	246	73,40
290,04	<i>Соус сметанный 30 рацион 2023</i> (сметана мжд 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, чеснок, зелень, соль йодированная)	30	0,79	2,70	3,48	41	7,08
463,07	<i>Каша гречневая вязкая с овощами 100/50</i> (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141	10,35
376,01	<i>Чай без сахара 200 (1/15)</i> (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	2	1,05
	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом</i> 40	40	2,64	0,48	15,84	79	3,02
338,12	<i>Фрукты свежие (яблоки) 114</i>	114	0,46	0,46	11,17	54	14,08
	<b>Итого за Обед</b>	<b>839</b>	<b>23,15</b>	<b>30,54</b>	<b>77,19</b>	<b>680</b>	<b>128,04</b>

Директор ОУ  
Зав. производством



## Меню - Обеды 7-11 лет (Диабет) с 01.09.2023.

## СЕЗОН - ОСЕНЬ

в ОУ \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
137,28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/25 порцион (картофель, фарш говяжий с/м, лук репчатый, морковь, масло сливочное, яйцо, зелень, томатная паста 25%, соль йодированная, приправа)	225	7,92	4,36	11,54	134	36,06
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20	1,44
460,04	Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 180 (перец болгарский сладкий, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	180	2,67	9,04	13,85	157	35,43
1 231	Сок томатный 200	200	2,00	0,20	5,80	36	29,70
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40	40	2,64	0,48	15,84	79	3,02
338,38	Фрукты свежие (груши) 150	150	0,60	0,45	15,45	71	19,50
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>16,51</b>	<b>14,66</b>	<b>66,46</b>	<b>497</b>	<b>125,15</b>

Директор ОУ

Зав. производством



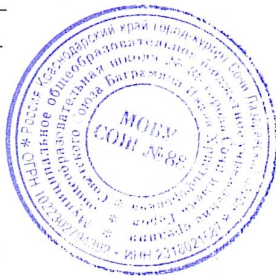
**Меню - Обеды 7-11 лет (Диабет) с 01.09.2023.****СЕЗОН - ОСЕНЬ**

в ОУ \_\_\_\_\_

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60	60	0,36	0,12	2,28	14	12,86
134,04	Суп крестьянский с крупой пшениной 200 (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, зелень, соль йодированная)	200	1,99	4,37	11,34	93	8,42
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20	1,44
343,09	Котлеты "Нежные" 90 (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, сухари панировочные, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная, приправа)	90	12,98	5,29	6,46	122	46,96
302,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,45	5,61	32,27	213	17,32
376,01	Чай без сахара 200 (1/15) (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	2	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40	40	2,64	0,48	15,84	79	3,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>26,30</b>	<b>16,05</b>	<b>72,25</b>	<b>543</b>	<b>91,07</b>

Директор ОУ  
Зав. производством



## Меню - Обеды 7-11 лет (Диабет) с 01.09.2023.

## СЕЗОН - ОСЕНЬ

в ОУ \_\_\_\_\_ г.

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
108,13	<b>Борщ с фасолью и сметаной 200/5</b> (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	13,18
133	<b>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10</b>	10	0,68	0,13	3,98	20	1,44
372,01	<b>Говядина, тушенная с капустой и овощами 50/155</b> (капуста свежая, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый очищенный, помидоры свежие, перец болгарский сладкий, масло растительное, морковь очищенная, зелень, соль, кислота лимонная)	205	15,53	14,62	3,59	221	113,98
1 231	<b>Сок томатный 200</b>	200	2,00	0,20	5,80	36	29,70
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40</b>	40	2,64	0,48	15,84	79	3,02
338,88	<b>Фрукты свежие (яблоки) 110</b>	110	0,44	0,44	10,78	52	13,59
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>23,99</b>	<b>20,02</b>	<b>51,28</b>	<b>498</b>	<b>174,91</b>

Директор ОУ

Зав. производством



## Меню - Обеды 7-11 лет (Диабет) с 01.09.2023.

## СЕЗОН - ОСЕНЬ

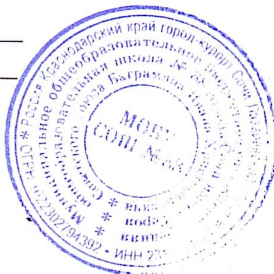
в ОУ \_\_\_\_\_

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
145,26	<b>Суп летний из овощей со сметаной 200/5</b> (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	20,81
133	<b>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10</b>	10	0,68	0,13	3,98	20	1,44
343,08	<b>Рыбные пальчики в сухарях запеченные (филе минтая) 100</b> (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	12,26	5,97	6,58	136	56,78
460,02	<b>Рагу овощное с кабачками и перцем болгарским 150</b> (перец болгарский сладкий, кабачки, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, чеснок, зелень, соль йодированная, приправа)	150	2,22	7,53	11,55	131	29,52
349,35	<b>Компот из смеси сухофруктов без сахара 200</b> (сухофрукты, вода, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	11,80	51	12,75
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40</b>	40	2,64	0,48	15,84	79	3,02
	<b>Молоко 1/200 (шт)</b> (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120	27,95
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>26,84</b>	<b>25,13</b>	<b>67,34</b>	<b>633</b>	<b>152,27</b>

Директор ОУ

Зав. производством



## Меню - Обеды 7-11 лет (Диабет) с 01.09.2023.

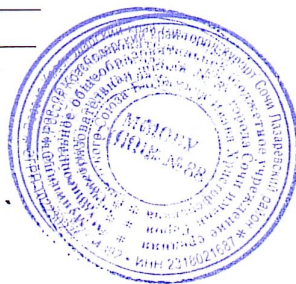
## СЕЗОН - ОСЕНЬ

в ОУ \_\_\_\_\_

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
124,17	<i>Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной 200/5</i> (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	15,42
133	<i>Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10</i>	10	0,68	0,13	3,98	20	1,44
463,28	<i>Ёжики мясные из говядины с томатным соусом 90/50</i> (фарш говяжий с/м, лук репчатый, сметана мжд 15%, мука пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, чеснок, соль йодированная, приправа, зелень)	140	13,42	7,28	12,65	173	56,96
463,07	<i>Каша гречневая вязкая с овощами 100/50</i> (морковь, лук репчатый, крупа гречневая, перец болгарский сладкий, масло растительное, зелень, приправа, соль йодированная)	150	3,51	6,87	16,10	141	10,35
376,01	<i>Чай без сахара 200 (1/15)</i> (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	0,07	2	1,05
	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40</i>	40	2,64	0,48	15,84	79	3,02
338,88	<i>Фрукты свежие (яблоки) 110</i>	110	0,44	0,44	10,78	52	13,59
<b>Итого за Обед</b>		<b>855</b>	<b>22,44</b>	<b>18,95</b>	<b>65,74</b>	<b>535</b>	<b>101,83</b>

Директор ОУ  
Зав. производством





## Меню - Обеды 7-11 лет (Диабет) с 01.09.2023.

## СЕЗОН - ОСЕНЬ

в ОУ \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

День 9

№ рецептуры	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
108,15	Суп "Вероника" с сырными клёцками 150/60 (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	34,96
133	Гренки из ржано-пшеничного хлеба 10	10	0,68	0,13	3,98	20	1,44
443,05	Ризотто с курицей (филе куриной грудки) 180 (30/150) (филе бедра куриного без кожи с/м, крупа рисовая, масло сливочное, лук репчатый, морковь, перец болгарский сладкий, помидоры свежие, чеснок, зелень, приправа, соль йодированная)	180	11,15	9,82	32,13	260	51,70
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60	60	0,36	0,12	2,28	14	12,86
1 231	Сок томатный 200	200	2,00	0,20	5,80	36	29,70
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40	40	2,64	0,48	15,84	79	3,02
	Молоко 1/200 (шт) (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120	27,95
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>30,46</b>	<b>32,76</b>	<b>82,78</b>	<b>757</b>	<b>161,63</b>

Директор ОУ  
Зав. производством



## Меню - Обеды 7-11 лет (Диабет) с 01.09.2023.

## СЕЗОН - ОСЕНЬ

в ОУ \_\_\_\_\_

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
139,05	<b>Суп картофельный с горохом 200</b> (картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	200	4,29	3,18	17,17	108	12,26
452,2	<b>Филе куриной грудки запеченное 90</b> (филе грудки куриной без кожи с/м, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, соль йодированная, чеснок)	90	16,31	5,38	9,62	148	57,71
214,15	<b>Капуста тушеная 150</b> (капуста свежая, масло растительное, лук репчатый, томатная паста 25%, морковь, мука пшеничная, зелень, соль йодированная, кислота лимонная)	150	3,11	5,69	5,91	105	25,43
	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 40</b>	40	2,64	0,48	15,84	79	3,02
388,01	<b>Напиток из шиповника без сахара 200</b> (шиповник сухой, вода)	200	0,68	0,28	9,66	57	7,67
338,38	<b>Фрукты свежие (груши) 150</b>	150	0,60	0,45	15,45	71	19,50
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>27,63</b>	<b>15,46</b>	<b>73,65</b>	<b>568</b>	<b>125,59</b>

Директор ОУ \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

