

ДИАБЕТ

Школа

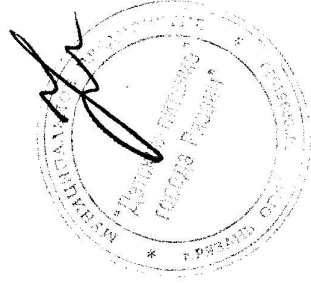
Отд./корп

День

04/05/2022

5-11 кл

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ
Завтрак			Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35		126,44	1,8	7,50	12,88	1,30
	гор.блюдо		Каша овсяная молочная	200		139,94	5,98	3	22,21	2,20
	гор.напиток		Какао на молоке	180		47,56	3,37	1,8	4,25	0,40
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25		60	1,8	0,3	12,8	1
2-й прием пищи			Яблоко	140		62,2	0,6	0,6	13,7	1,6
			Напиток витаминный	200		39,70	0,5	0,15	9,13	0,90
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров	40		37,01	0,46	3,07	1,88	0,20
	1 блюдо		Суп из овощей со сметаной	250		98,79	1,88	5,26	10,83	1,00
	2 блюдо		Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 50/30	80		113,04	17,03	3,96	2,33	2,30
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180		190,96	7,81	2,05	35,4	3,50
	напиток		Напиток из шиповника	180		30,72	0,48	0,2	6,76	0,70
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	25		53	1,23	0,3	11,20	1



ДИАБЕТ

Школа

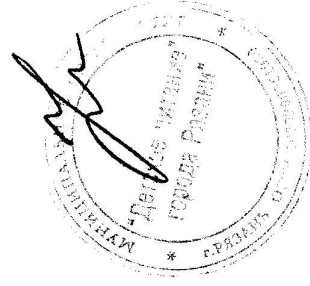
Отд./корп

День

05/05/2022

5-11 кл

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ
Завтрак			Подгарнировка из свежих огурцов	20		2,8	0,16	0,02	0,5	0,00
			Плов с говядиной (перловая крупа)	200		265,49	20,24	6,44	31,49	3,10
			Чай с лимоном	200		2,10	0,27	0,05	0,14	0,00
			Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	30		72	2,1	0,3	15,3	1
2-й прием пищи			Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35		126,44	1,8	7,50	12,88	1,30
			Чай с шиповником	200		8,12	0,3	0,09	1,5	0,15
Обед	закуска		Салат из свежих огурцов	40		31,27	0,27	3,0	0,72	0,00
	1 блюдо		Суп каргофельный с горохом на бульоне из пшцы	250		156,81	8,81	4,79	19,29	1,90
	2 блюдо		Котлета мясная	80		216,2	12,12	13,74	11,00	1,10
	гарнир		Рагу овощное	180		168,81	3,72	6,54	23,42	2,3
	напиток		Компот из ягод	200		10,4	0,16	0,04	2,13	0,2
	хлеб черн.		Хлеб ржаной Здоровье	25		59,64	1,72	0,25	12,60	1



ДИАБЕТ

Школа

Отд./корп

День

06/05/2022

5-11 кл

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ
Завтрак	гор.блюдо		Котлета Морячок с соусом томатным, 80/30	110		284,57	12,56	17,74	18,7	1,90
			Картофель отварной	180		142,45	3,7	0,74	30,16	3,00
	гор.напиток		Чай с шиповником	200		8,12	0,3	0,09	1,5	0,15
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25		60	1,8	0,3	12,8	1
2-й прием пищи										
			Яблоко	140		62,2	0,6	0,6	13,7	1,6
			Напиток витаминный	200		39,70	0,5	0,15	9,13	0,90
Обед	закуска		Подгарнировка из свежих огурцов	40		4,52	0,28	0,04	0,76	0,00
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250		104,25	2,02	6,18	9,95	1,00
	2 блюдо		Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100		158,27	14,31	10,38	1,91	0,20
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180		190,96	7,81	2,05	35,4	3,50
	напиток		Напиток витаминный	200		39,70	0,5	0,15	9,13	0,90
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	25		53	1,23	0,3	11,20	1

