

ДИАБЕТ

Школа

Договорочного типа

Отд./корп

День

30.01.2023

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак			Подгарнировка из зеленого горошка	20		0,62	0,04	1,3	8	0,1
			Омлет белковый паровой	50		4,86	2,21	1,07	43,48	0,08
			Каша овсяная молочная СД	160		4,72	3,01	17,77	117,42	1,8
			Какао на молоке (сироп стевии)	180		3,58	2,85	14,71	100,06	0,3
			Хлеб ржано-пшеничный Здоровье	25		1	0,25	11	52	0,9
Полдник			Фрукт свежий	100	97,57 руб	0,8	0,2	7,5	38	0,80
			Напиток из плодов шиповника (сироп стевии)	200	15,83 руб	0,26	0,03	0,29	3,9	0,01
			Салат из соленых огурцов	60		0,51	2,06	1,51	27,76	0,1
			Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200		1,71	5,7	7,62	83,76	0,7
Обед			Печень говяжья, тушеная в томатном соусе	100		13,5	8,7	8,8	168,93	0,8
			Каша гречневая рассыпчатая	150		6,97	5,44	31,47	202,45	3,1
			Компот из сухофруктов(сироп стевии)	180		0,33	0,02	8,86	37,95	0,5
			Хлеб ржаной	25	97,57 руб	1,7	0,2	12,7	120	0,9

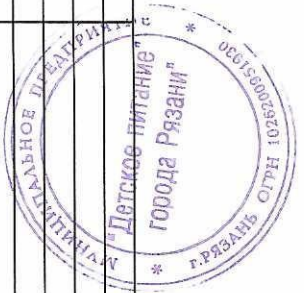
5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак			Подгарнировка из зеленого горошка	30		1	0,06	1,95	12	0,1
			Омлет белковый паровой	50		4,86	2,21	1,07	43,48	0,08
			Каша овсяная молочная СД	200		2	3	22,21	139,94	1,8
			Какао на молоке (сироп стевии)	200		3,64	1,9	4,69	51,61	0,3
			Хлеб ржано-пшеничный Здоровье	25		1	0,25	11	52	0,9
Полдник			Фрукт свежий	100	97,57 руб	0,4	0,3	10,3	47	0,80
			Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	15,83 руб	0,26	0,03	0,29	3,9	0,01
Обед			Салат из соленых огурцов	100		1,73	4,09	2,88	58,04	0,09
			Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250		2,08	6,75	9,53	107,85	0,4
			Печень говяжья, тушеная в томатном соусе	100		13,5	8,7	8,8	168,93	0,8
			Каша гречневая рассыпчатая	180		8,36	6,53	37,76	242,94	1,8
			Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200		0,37	0,02	10,04	43,01	0,5
			Хлеб ржаной	50	97,57 руб	2	0,5	22	110	0,9



ДИАБЕТ

Школа		Договорочного типа		Отд./корп	День	31.01.2023				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак	гарнир		Каша перловая рассыпчатая	150		4,6	0,6	34	159	3,4
	гор.блюдо		Рыба запеченная с соусом сметанным (пикша)	120		17,45	3,22	3,72	114,13	0,3
	напиток		Чай без сахара (сироп стевии)	180		3,58	2,85	14,71	100,06	1,4
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	25		1,4	0,2	10,2	48	1
Полдник	напиток		Чай с лимоном без сахара	200	97,57 руб	0,25	0,03	0,25	3,56	0,70
	фрукт		Фрукт	140		0,56	0,56	13,72	65,8	0,1
			Салат из квашеной капусты без сахара	60	15,83 руб	2,76	7,7	3,96	96,61	0,3
	1 блюдо		Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200		6,25	6,11	15,25	142,52	0,6
Обед	2 блюдо		Биточек куриный	100		13,8	6,65	11,2	160,4	0,6
	гарнир		Картофель отварной СД	150		3,1	0,62	25,27	119,35	1,9
	напиток		Напиток витаминный(сироп стевии)	180		0,4	0,13	8,37	39,55	1,6
	хлеб		Хлеб ржаной	25	97,57 руб	1,8	0,3	12,75	60	3
5-11 КЛАСС										
Завтрак	гарнир		Каша перловая рассыпчатая	180		5,53	0,7	41,14	190	0,1
	гор.блюдо		Рыба запеченная с соусом сметанным (пикша)	120		17,45	3,22	3,72	114,13	0,1
	напиток		Чай без сахара (сироп стевии)	200		3,58	2,85	14,71	100,06	1,4
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25		2,1	0,3	15,3	72	1,5
Полдник	напиток		Чай с лимоном без сахара	200	97,57 руб	0,25	0,03	0,25	3,56	0,70
	фрукт		Фрукт	140		0,56	0,56	13,72	65,8	0,1
			Салат из квашеной капусты без сахара	100	15,83 руб	2	6,03	7,66	99,91	0,7
	1 блюдо		Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250		7,6	7,68	17,96	173,21	1,89
Обед	2 блюдо		Биточек куриный	100		13,8	6,65	11,2	160,4	0,6
	гарнир		Картофель отварной СД	180		3,7	0,74	30,16	142,45	2,1
	напиток		Напиток витаминный(сироп стевии)	200		0,46	0,15	9,57	45,2	1,8
	хлеб		Хлеб ржаной	50	97,57 руб	3,5	0,5	25,5	120	2,4



ДИАБЕТ

Школа

01.02.2023

День

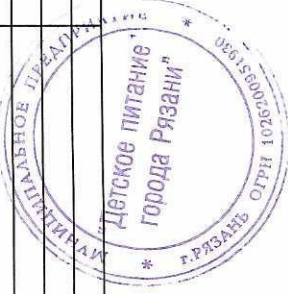
Отд./корп

1-4 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рсц.	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак	гор. Блюдо	Блюдо	150		2	8,93	12,19	220,83	1,2
	напиток	Запеканка из творога с соусом ягодным СД	180		3,04	1,54	4,94	46,15	0,40
	хлеб	Кофейный напиток с молоком без сахара	25		1,47	0,3	13,44	63	1,3
	кислоломол	Хлеб ржано-пшеничный	100		4,8	1,8	17,16	108	1,7
Полдник	напиток	Чай без сахара	180	97,57 руб	0,26	0,03	0,29	3,9	0,02
		Бутерброд с маслом сливочным(хлеб ржано-пшеничный)	35	15,83 руб	1,14	10,54	11,94	150	1,1
		Салат из белокочанной капусты с морковью	60		0,92	3,054	5,6	53	0,5
Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200		3,72	5,28	13,65	117,48	1,3
	2 блюдо	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120		25,41	8,44	2,45	187	2
	гарнир	Рагу овощное СД	150		3,09	5,44	19,1	138,88	1,9
	напиток	Компот из ягод свежемороженых (сироп стевии)	180		0,13	0,13	13,42	54	1,3
	хлеб	Хлеб ржаной	25	97,57 руб	1,4	0,2	10,2	48	1

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ рсц.	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак	гор. Блюдо	Блюдо	200		23,85	16,14	37,2	396,11	3,7
	напиток	Запеканка из творога с соусом ягодным СД	200		3,04	1,54	4,94	46,15	0,40
	кислоломол	Кофейный напиток с молоком без сахара	100		4,8	1,8	17,16	108	1,7
	хлеб	Йогурт	25		1,47	0,3	13,44	63	1,3
Полдник	напиток	Чай без сахара	200	97,57 руб	0,26	0,03	0,29	3,9	0,02
		Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржано-пшеничный)	35	15,83 руб	1,14	10,54	11,94	150	1,1
		Салат из белокочанной капусты с морковью	100		1,66	8,17	5,05	100,76	0,5
Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250		4,15	6,35	17,02	142,49	1,7
	2 блюдо	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120		14,34	14,5	18,96	261,23	1,8
	гарнир	Рагу овощное СД	180		3,72	6,54	23,42	168,81	2,3
	напиток	Компот из ягод с/м(сироп стевии)	200		0,14	0,14	59,2	59	5,9
	хлеб	Хлеб ржаной	50	97,57 руб	2,8	0,4	20,4	96	2



ДИАБЕТ

Школа	Договочного типа		Отд./корп	День	02.02.2023				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
1-4 КЛАСС									
Завтрак			20		0,2	1,06	0,51	13,76	0,07
	гор. Блюдо		100		14,31	10,38	1,91	158,27	0,1
	гарнир		150		3,67	4,02	22,67	141,62	2,2
	напиток		180		3,58	2,85	14,71	100,06	1,4
	хлеб		25		1,4	0,2	10,2	48	1
Полдник				97,57 руб					
	Фрукт		170		0,8	0,2	7,5	38	0,70
	напиток		200		0,07	0,02	15	60	0,1
				15,83 руб					
			60		2,76	7,7	3,96	96,61	0,3
Обед	1 блюдо		200		6,7	4,42	15,42	128,49	1,5
	2 блюдо		100		14,17	7,77	6,09	150,94	0,6
	гарнир		150		4,93	2,7	7,04	70,78	1,9
	напиток		180		0,4	0,09	10,9	46	1,6
	хлеб		25		1,8	0,3	12,75	60	3
5-11 КЛАСС									
Завтрак			30		0,2	1,06	0,51	13,76	0,07
	гор.блюдо		100		14,31	10,38	1,91	158,27	0,1
	гарнир		180		3,67	4,02	22,67	141,62	2,2
	напиток		200		3,58	2,85	14,71	100,06	1,4
	хлеб		25		2,1	0,3	15,3	72	1,5
Полдник				97,57 руб					
	Фрукт		170		0,8	0,2	7,5	38	0,70
	напиток		200		0,07	0,02	15	60	0,1
				15,83 руб					
			100		2	6,03	7,66	99,91	0,7
Обед	1 блюдо		250		2	4,53	19,28	149,67	1,89
	2 блюдо		100		14,17	7,77	6,09	150,94	0,6
	гарнир		180		3	2,8	8,44	89,72	2,1
	напиток		200		0,46	0,15	12,54	59,09	1,8
	хлеб		50		3,5	0,5	25,5	120	2,4



Школа	Догоготовочного типа	Огд./корп	День	03.02.2023
	1-4 КЛАСС			

ДИАБЕТ

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак	гарнир		Подгарнировка из зеленого горошка	20		1	0,04	1,3	8	0,1
	2 блюдо		Каша гречневая рассыпчатая	150		6,97	5,44	31,47	202,45	3
	напиток		Биточки из индейки	100		14	25	15	353	1,5
	кислоломол		Чай с лимоном(сироп стевии)	180		0,25	0,03	0,25	3,56	0,2
	хлеб		Имунеле	100		1,8	0,9	11,8	63	1,1
			Хлеб ржано-пшеничный	25	97,57 руб	1,98	0,25	12,08	65,8	1,2
Полдник	кислоломол		Молоко ультрапастеризованное	200		6	6,42	9,4	120	0,9
			Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржано-пшеничный)	35	15,83 руб	1,1	10,2	11,2	150	1,1
Обед	1 блюдо		Салат морковный	60		0,78	5,06	4,14	65,95	0,3
	2 блюдо		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200		1,64	5,64	9,92	97,63	0,9
	напиток		Рагу из овощей со свиной	240		20,11	23,45	17,57	367,58	1,7
	хлеб		Компот из свежих яблок с клюквой (сироп стевии)	180		0,14	0,04	1,91	9,36	0,1
				Хлеб ржаной	25		4,2	0,6	30,6	144
					97,57руб					

5-11 КЛАСС

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак	гарнир		Подгарнировка из зеленого горошка	30		0,93	0,06	2	12	0,2
	2 блюдо		Каша гречневая рассыпчатая	180		8,36	6,53	37,76	242,94	3,7
	напиток		Биточки из индейки	100		14,95	25	15,15	353	1,2
	хлеб		Чай с лимоном (сироп стевии)	200		0,26	0,03	0,29	3,9	2,9
	кислоломол		Хлеб ржано-пшеничный	25		1,96	0,4	17,92	84	1,7
			Имунеле	100	97,57руб	1,8	0,9	11,8	63	1,1
Полдник	кислоломол		Молоко ультрапастеризованное	200		6	6,42	9,4	120	1,3
			Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржано-пшеничный)	35	15,83 руб	1,1	10,2	11,2	150	1,7
Обед	1 блюдо		Салат морковный	100		1,3	5,1	6,9	79,95	0,7
	2 блюдо		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250		2	6,68	12,92	112	1,2
	хлеб		Рагу из овощей со свиной	240		20,11	23,45	17,57	367,58	1,7
	напиток		Хлеб ржаной	50		4,2	0,6	30,6	144	3
				Компот из свежих яблок с клюквой (сироп стевии)	200		0,37	0,02	10,04	43,01
					97,57 руб					

