

Меню для учащихся 1-11 классов с диабетом.
Для БОУ _____ № _____

на период 18.03.24 - 30.03.24

Тип меню: П/Ф М



	8630	Номер по сборнику рецептов	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 18.03.24							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	14	3.752	3.822	0.000	50.540
2	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке(жидкая)	548/1/1998.	185	5.765	7.620	28.832	202.848
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Завтрак:			419	11.237	11.622	38.841	300.106
Обед							
1	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250	5.098	9.792	10.493	148.719
2	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Обед:			590	20.542	22.361	33.886	415.343
Итого за день:			1009	31.779	33.983	72.727	715.449
Вторник 19.03.24							
Завтрак							
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	110	10.899	8.732	8.866	157.655
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/1998.	103	3.768	2.980	24.016	138.055
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Завтрак:			433	16.387	11.892	42.891	342.428
Обед							
1	Морковь отварная	320/2011 Т	100	1.647	0.127	8.867	41.800
2	Свекольник с фрикадельками(со сметаной)*	95/2018.	250	5.785	7.312	18.372	159.318
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Обед:			570	9.152	7.619	37.248	247.836
Итого за день:			1003	25.539	19.511	80.139	590.264
Среда 20.03.24							
Завтрак							
1	Запеканка творожная(п/ф)	ТТК	125	23.097	8.327	18.658	245.934
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			345	24.817	8.507	35.653	320.582
Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне*	307/3/1998.	200	4.870	5.080	18.780	137.435
2	Котлета "Домашняя"(в) запеченая	ТПП	90	15.000	9.899	14.400	206.690
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Обед:			510	21.59	15.159	43.189	390.843
Итого за день:			855	46.407	23.666	78.842	711.425
Четверг 21.03.24							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая)	548/1/1998г.	155	5.682	6.505	29.632	200.414
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
Итого за Завтрак:			385	10.082	9.415	39.641	283.232
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	250	5.102	9.619	13.955	160.928

2	Рыба тушеная в сметанном соусе (минтай филе)*	232/2017 Т	100	11.008	10.412	5.708	160.925
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:		570	17.83	20.211	29.672	368.571
	Итого за день:		955	27.912	29.626	69.313	651.803
	Пятница 22.03.24						
	Завтрак						
1	Плов с курицей(филе курицы)*	893/2/1998.	125	10.796.	5.195	26.899	197.351
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Завтрак:		345	12.516	5.375	36.908	244.069
	Обед						
1	Морковь отварная	320/2011 Т	100	1.647	0.127	8.867	41.800
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	205	4.564	8.188	16.107	153.740
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:		525	7.931	8.495	34.983	242.258
	Итого за день:		870	20.447	13.87	71.891	486.327
	Суббота 23.03.24						
	Завтрак						
1	Бефстроганов*	736/3/1998.	80	12.250	16.905	5.972	219.258
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/1998.	103	3.768	2.980	24.016	138.055
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Завтрак:		403	17.738	20.065	39.997	404.031
	Обед						
1	Маринад овощной со свеклой*	1072/2/1998.	50	0.846	4.995	5.660	70.339
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250	5.098	9.792	10.493	148.719
3	Котлета куриная запеченая(в)	ТТК	90	13.370	9.969	11.060	187.440
4	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
5	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:		610	21.034	24.936	37.222	453.216
	Итого за день:		1013	38.772	45.001	77.219	857.247
	Понедельник 25.03.24						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	16	4.240	4.319	0.000	57.114
2	Каша пшеничная на молоке с маслом(жидкая)	548/1/1998г.	155	5.928	7.587	27.682	203.191
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Завтрак:		391	11.888	12.086	37.691	307.023
	Обед						
1	Морковь, тушеная в сметанном соусе	334/2011.	50	0.733	1.460	4.200	32.433
2	Суп гороховый с фрикадельками	306/3/1998.	215	8.204	6.049	18.343	158.528
3	Печень по-строгановски	748/3/1998.	100	13.330	12.950	7.159	198.610
4	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
5	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:		585	23.987	20.639	39.711	436.289
	Итого за день:		976	35.875	32.725	77.402	743.312
	Вторник 26.03.24						
	Завтрак						
1	Гуляш из говядины	827/3/98.	120	17.691	19.567	8.239	271.008
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Завтрак:		340	19.411	19.747	18.248	317.726
	Обед						
1	Морковь, тушеная с яблоками	345/2011.	50	0.615	1.493	5.414	36.998
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	200	4.870	5.000	18.780	136.716
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)*	640/3/1998.	100	10.431	7.445	4.835	127.814
4	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
5	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:		570	17.636	14.118	39.038	348.246
	Итого за день:		910	37.047	33.865	57.286	665.972
	Среда 27.03.24						
	Завтрак						
1	Омлет натуральный на молоке	54-1о-2020	200	17.246	27.132	3.439	327.050

2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Завтрак:		420	18.966	27.312	13.448	373.768
	Обед						
1	Закуска свекольная	55/2018	60	1.011	1.920	8.019	52.712
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	250	5.110	9.783	13.931	162.367
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:		530	7.841	11.883	31.959	261.797
	Итого за день:		950	26.807	39.195	45.407	635.565
	Четверг 28.03.24						
	Завтрак						
1	Запеканка творожно-морковная(п/ф)	ТТК	150	18.390	10.933	24.541	216.612
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Завтрак:		370	20.11	11.113	34.55	263.33
	Обед						
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	50	0.759	5.025	5.015	67.909
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	255	5.699	10.806	19.856	196.314
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:		525	8.178	16.011	34.88	310.941
	Итого за день:		895	28.288	27.124	69.43	574.271
	Пятница 29.03.24						
	Завтрак						
1	Рыба тушеная в томате с овощами(филе минтая)*	640/3/1998.	90	9.388	6.701	4.351	115.032
2	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998.	135	2.739	3.601	22.727	129.125
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Завтрак:		445	13.847	10.482	37.087	290.875
	Обед						
1	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	205	4.188	8.178	8.595	123.305
2	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	150	10.098	11.678	17.723	208.274
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:		575	16.006	20.036	36.327	378.297
	Итого за день:		1020	29.853	30.518	73.414	669.172
	Суббота 30.03.24						
	Завтрак						
1	Котлета "Домашняя"(в)запеченая с соусом сметанным*	ТПП/1044/3/1998	120	15.465	14.314	16.232	255.752
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Завтрак:		340	17.185	14.494	26.241	302.47
	Обед						
1	Суп гороховый на курином бульоне*	306/3/1998.	200	7.270	7.450	16.896	161.773
2	Котлета куриная запеченая(в)	ТТК	90	13.370	9.969	11.060	187.440
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	Итого за Обед:		510	22.36	17.599	37.965	395.931
	Итого за день:		850	39.545	32.093	64.206	698.401
	ИТОГО ЗА Завтрак:		4636	194.184	162.11	401.196	3749.64
	ИТОГО ЗА Обед:		6670	194.087	199.067	436.08	4249.568
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		11306	388.271	361.177	837.276	7999.208
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		942.17	32.36	30.1	69.77	666.6
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0.93	2.156	

Примечание:

Директор _____

Зав. произв. _____

Инспектор _____