

Черная А. В.



Меню для учащихся 1-11 классов с диабетом.

Для БОУ Сели № 83

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) | 548/1/1998г. | 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) | 282/3/1998г. | 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 | 940/3/1998г. | 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)* | 95/2018г. | 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* | 307/3/1998г. | 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) | 262/1998г. | 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) | ГТК | 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, тушенная 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, тушенная 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 | 54-10-2020 | 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 | Маринада 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 Серман А.Т.

Зав. произв. Давыденко В.

Инспектор _____