

ДИАБЕТ

Школа Буфетного типа

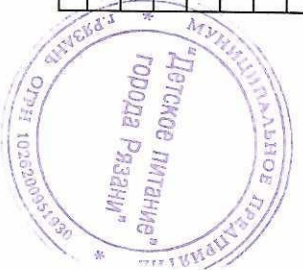
1-4 КЛАСС

Орг/корп

День

14.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак			Подгариновка 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 без сахара	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
Подник			Фрукт свежий	100	88,33 руб	0,4	0,3	10,3	47	0,80
			Чай без сахара (сироп стевии)	200		0,54	0,22	7,73	45,44	0,01
Обед			Подгариновка из свежего помидора	60		0,76	3,12	2,73	42,71	0,09
			Щи из свежей капусты с картофелем на курином булье	200		1,71	5,7	7,62	83,76	0,4
			Печень тушенная в томатном соусе	100		13,67	8,02	8,67	168,62	1,8
			Каша гречневая рассыпчатая	150		6,97	5,44	31,47	202,45	1,8
			Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180		0,33	0,02	8,86	37,95	0,5
			Хлеб ржано	25	88,33руб	1	0,25	11	52	0,9
5-11 КЛАСС										
Прием пищи			Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
			закуска	30		1	0,06	1,95	12	0,1
			2 блюдо	50		4,86	2,21	1,07	43,48	0,08
			гарнир	200		1	3	22,21	139,94	1,8
Завтрак			Какао на молоке (сироп стевии)	200		2	1,94	4,69	51,61	0,3
			Хлеб ржано-пшеничный Здоровье	25		1	0,25	11	52	0,9
Подник			Фрукт свежий	100	88,33 руб	0,4	0,3	10,3	47	0,80
			Чай без сахара (сироп стевии)	200		0,54	0,22	7,73	45,44	0,01
					15 руб					
			Подгариновка из свежего помидора	100		1,76	0,2	3,73	21,71	0,09
			Щи из свежей капусты с картофелем на курином булье	250		2,08	6,3	9,44	102,97	0,4
Обед			Печень тушенная в томатном соусе	100		13,67	8,02	8,67	168,62	1,8
			Каша гречневая рассыпчатая	180		7,81	2,05	35,4	190,96	1,8
			Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200		0,37	0,02	10,04	43,01	0,5
			Хлеб ржано	50	88,33 руб	2	0,5	22	110	1



Школа

Бухфетного типа

ДИАБЕТ

		Г. 4 КЛАСС		Отг./корп	День		15.11.2022								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ						
Завтрак	Блюдо	Плов из свинины с крупной перловой	200		3	5,06	31,57	269,54	0,8						
		Каша пшеничная рассыпчатая	150		3,67	4,02	22,67	141,62	2,2						
		Чай без сахара (сироп стевии)	180		0,25	0,03	0,25	3,56	0,2						
		Хлеб ржано-пшеничный	25		1,98	0,25	12,08	65,8	1,2						
Полдник	Блюдо	Чай с лимоном без сахара	207	88,33 руб	0,26	0,03	0,29	3,9	0,02						
		Фрукт свежий	140		0,56	0,56	13,72	65,8	1,3						
		Салат из свежей моркови	60	15руб	0,78	4,06	4,14	65,95	0,4						
		Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200		4,38	4,5	15,25	120,52	1,5						
Обед	Блюдо	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120		1	8,44	2,45	187	0,2						
		Картофель отварной	150		3,1	0,62	25,27	119,35	2,5						
		Напиток витаминный (сироп стевии)	180		0,4	0,13	8,37	39,55	0,8						
		Хлеб ржаной	25	88,33руб	1	0,25	11	52	0,1						
5-11 КЛАСС															
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ	Плов из свинины с крупной перловой					
										200	3	5,06	31,57	269,54	0,8
										180	4,4	0,48	27,4	131,6	2,7
										200	1,52	1,35	15,9	81	1,5
Завтрак	Блюдо	Хлеб ржано-пшеничный	25		3,95	0,5	24,15	117,5	2,4						
		Чай с лимоном (сироп стевии)	207	88,33 руб	0,26	0,03	0,29	3,9	0,20						
		Фрукт свежий	140		0,56	0,56	13,72	65,8	1,3						
		Салат из свежей моркови	100	15 руб	1,3	5,1	6,9	79,95	0,7						
Полдник	Блюдо	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250		7,6	7,68	17,96	173,21	1,7						
		Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120		30,53	4,75	2,48	174,9	0,2						
		Картофель отварной	180		3,7	0,74	30,16	142,45	3						
		Напиток витаминный (сироп стевии)	200		0,46	0,15	20,54	89,09	2						
Обед	Блюдо	Хлеб ржаной	50	88,33 руб	1,96	0,4	17,92	84	1,7						
		Хлеб													



Школа

Буфетного типа

ДИАБЕТ

## 1-4 КЛАСС

Орд./корп

День

16.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка из творога с соусом ягодным СД	150		18,92	12,7	28,64	309,07	2,8
	гор. напиток		Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180		2,74	1,38	4,44	41,46	0,4
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	25		1	0,25	11	52	0,1
					88,33 руб					
Поддник			Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	35		1,1	10,2	11,2	150	1,10
	кисломол		Йогурт фруктовый	100		4,8	1,8	17,16	108	1,7
					15руб					
Обед	1 блюдо		Салат из белокочанной капусты с морковью	60		1,04	5,1	3,24	63,36	0,3
	2 блюдо		Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200		3,72	5,28	13,65	117,48	1,3
	гарнир		Ежики из говядины	100		14,17	7,77	6,09	150,94	6
	напиток		Компот из ягод с/м (сироп стевии)	150		3,09	5,44	19,1	138,88	1,9
	хлеб		Хлеб ржаной	180		0,14	0,04	11,89	49,26	1,1
				25		1,75	0,25	12,75	60	1,2
					88,33руб					
<b>5-11 КЛАСС</b>										
Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
	гор.блюдо		Запеканка из творога с соусом ягодным СД	200		11	16,14	37,2	396,11	3,7
	напиток		Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200		3,04	1,54	4,94	46,15	0,4
Завтрак	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	25		1,5	0,2	12,15	56,5	1,2
					88,33 руб					
Поддник			Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	35		1,1	10,2	11,2	150	1,10
	кисломол		Йогурт фруктовый	100		4,8	1,8	17,16	108	1,7
					15 руб					
Обед	1 блюдо		Салат из белокочанной капусты с морковью	100		1	8,17	5,05	100,76	0,5
	2 блюдо		Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250		4,15	6,35	17,02	142,49	1,7
	гарнир		Ежики из говядины	100		14,17	7,77	6,09	150,94	6
	напиток		Компот из ягод с/м (сироп стевии)	180		3,69	6,51	21,57	160,97	2,1
	хлеб		Хлеб ржаной	200		0,16	0,04	13,1	54,29	1,3
				50		3,5	0,5	25,5	120	
					88,33 руб					



Школа

Буфетного типа

ДИАБЕТ

1-4 КЛАСС

Отд./корп

День

17.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ		
Завтрак		Блюдо									
		Полгарнировка из свежих помидоров	20		0,2	0,02	0,5	3	0,004		
		Филе куриное тушеное в томатном соусе	100		14,31	10,23	1,92	156,98	2,6		
		Каша пшеничная рассыпчатая	150		3,67	4,02	22,67	141,62			
		Какао на молоке (сироп стевии)	180		3,37	1,8	4,25	47,56	1,06		
		Хлеб ржано-пшеничный	25		2,1	0,3	15,3	72	1		
Подник		Чай без сахара	200	88,33 руб	0,26	0,03	0,29	3,9	1,42		
		Фрукт свежий	100		0,8	0,4	8,1	47	0,6		
Обед		Салат из свежлы отварной									
		Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	60		96,61	2,76	7,7	3,96	0,2		
		Виточек куриный СД	200		123,19	6,96	3,63	15,43	1		
		Брокколи на пару	100		14,32	3,29	6,74	118,43	0,2		
		Напиток из плодов шиповника (сироп стевии)	150		4,93	2,7	7,04	70,78	2,6		
		Хлеб ржаной	180		0,48	0,2	6,77	39,76	0,1		
			25	88,33руб	2,1	0,3	15,3	72	1		
5-11 КЛАСС											
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо							ХЕ	
			Полгарнировка из свежих помидоров	30		0,33	0,06	1,14	7,2		0,004
			Филе куриное тушеное в томатном соусе	100		14,31	10,23	1,92	156,98		2,6
			Каша пшеничная рассыпчатая	180		4,4	0,48	27,4	131,6		
			Какао на молоке (сироп стевии)	200		1	1,94	4,69	51,61		1,06
		Хлеб ржано-пшеничный	25		2,1	0,3	15,3	72	1		
Подник		Чай без сахара	200	88,33 руб	0,26	0,03	0,29	3,9	1,42		
		Фрукт свежий	100		0,8	0,4	8,1	47	0,6		
Обед		Салат из свежлы отварной									
		Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	100		1	6,03	7,66	99,91	0,2		
		Виточек куриный СД	250		8,81	4,79	19,29	156,81	1		
		Брокколи на пару	100		14,32	3,29	6,74	118,43	0,2		
		Напиток из плодов шиповника (сироп стевии)	180		1	2,8	8,44	89,72	2,6		
		Хлеб ржаной	200		0,54	0,2	7,73	45,44	0,1		
			50	88,33 руб	2,1	0,3	15,3	72	1		



			1-4 КЛАСС			Отл./корп		День			18.11.2022	
Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ		
Завтрак	2 блюдо		Подгариновка из зеленого горошка	20		0,62	0,04	1,3	49	0,1		
	напиток		Рагу из овощей со свиной	240		20,11	23,45	17,57	367,58	1,7		
	хлеб		Чай с лимонном (сироп стевии)	180		0,25	0,03	0,25	3,56	0,02		
			Хлеб ржано-пшеничный	25		1,47	0,3	13,44	63	1,3		
					88,33 руб							
Подзник	напиток		Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	35		3,75	6,25	35,25	12	3,50		
			Молоко ультрапаст(розлив)	200		6	6,4	9,4	120	0,9		
					15руб							
Обед	1 блюдо		Подгариновка из свежих огурцов	60		0,4	0,06	1,6	8,2	0,1		
	2 блюдо		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со	200		1,64	5,64	9,92	97,63	0,9		
	гарнир		Котлет Морячок	100		10,44	7,25	8,96	143,23	0,8		
	напиток		Каша гречневая рассыпчатая	150		6,97	5,44	31,47	202,45	3		
	хлеб		Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180		2,74	1,38	4,44	41,46	0,4		
			Хлеб ржаной	25		1,4	0,2	10,2	48	1		
					88,33руб							
<b>5-11 КЛАСС</b>												
Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ		
			Подгариновка из зеленого горошка	30		1	0,06	1,95	12	0,1		
			Рагу из овощей со свиной	240		20,11	23,45	17,57	367,58	1,7		
Завтрак	напиток		Чай с лимонном (сироп стевии)	200		0,25	0,03	0,25	3,56	0,02		
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	25		3,95	0,5	24,15	117,5	2,4		
					88,33 руб							
Подзник	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	35		3,75	6,25	35,25	12	3,50		
	напиток		Молоко ультрапаст(розлив)	200		6	6,4	9,4	120	0,9		
					15 руб							
Обед	1 блюдо		Подгариновка из свежих огурцов	100		0,8	0,1	2,5	14	0,2		
	2 блюдо		Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со	250		0,9	6,68	12,92	120,52	1,2		
	гарнир		Котлета Морячок	100		10,44	7,25	8,96	143,23	0,8		
напиток			Каша гречневая рассыпчатая	180		6,97	5,44	31,47	202,45	3		
	хлеб		Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200		3,04	1,54	4,94	46,15	0,4		
			Хлеб ржаной	50		2	0,4	20,2	80	2		
					88,33 руб							

