

**МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**  
(сезонная замена салата из сырых овощей урожая прошлого года с 01 марта)

День 2 / Вторник

Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>														
Огурцы свежие	8.2	70	0,49	0,07	1,33	8,00	11,90	9,80	21,00	0,35	0,00	0,00	0,02	4,90
Макаронник с сыром запеченый	6.19	180	12,30	10,90	41,10	313,00	227,30	20,40	166,60	1,30	0,02	1,20	0,10	1,30
Чай с молоком без сахара	11.11а	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	*54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>			<b>22,59</b>	<b>14,20</b>	<b>103,17</b>	<b>628,70</b>	<b>363,90</b>	<b>91,30</b>	<b>389,20</b>	<b>7,92</b>	<b>0,03</b>	<b>2,82</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>
<b>ОБЕД</b>														
Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	8.16	70	2,00	6,10	4,20	57,00	150,20	145,60	419,60	4,80	0,00	0,00	0,70	77,00
Рассольник ленинградский со сметаной	1.3	350	2,80	4,10	17,50	119,00	55,00	25,50	52,20	0,70	0,00	0,00	0,10	10,40
Кура отварная	2.14	110	20,40	20,60	0,00	267,00	32,60	31,20	260,40	2,60	0,00	0,00	0,10	12,30
Свекла тушеная в белом соусе	7.18	200	4,20	2,60	19,80	118,00	75,40	43,90	83,60	3,00	2,40	1,50	1,20	19,50
Компот из смеси сухофруктов без сахара	11.6а	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>			<b>37,28</b>	<b>34,58</b>	<b>105,38</b>	<b>859,10</b>	<b>370,30</b>	<b>297,20</b>	<b>972,20</b>	<b>14,49</b>	<b>2,60</b>	<b>2,89</b>	<b>2,28</b>	<b>119,50</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>59,87</b>	<b>48,78</b>	<b>208,55</b>	<b>1487,80</b>	<b>734,20</b>	<b>388,50</b>	<b>1361,40</b>	<b>22,41</b>	<b>2,63</b>	<b>5,71</b>	<b>2,63</b>	<b>137,00</b>

**МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**  
**(сезонная замена салата из сырых овощей урожая прошлого года с 01 марта)**

День 9 / Среда

Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>														
ошек зеленый консервированный с растительным маслом	8.16	70	2,00	6,10	4,20	57,00	150,20	145,60	419,60	4,80	0,00	0,00	0,70	77,00
тет с сыром запеченный	4.3	70	10,00	11,60	1,40	151,00	151,00	14,20	176,00	1,50	1,40	0,03	0,05	0,60
с лимоном без сахара	11.10а	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
б ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
б пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
кты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>			<b>20,20</b>	<b>19,33</b>	<b>63,14</b>	<b>491,70</b>	<b>365,90</b>	<b>213,90</b>	<b>752,20</b>	<b>12,57</b>	<b>1,40</b>	<b>1,65</b>	<b>0,96</b>	<b>90,50</b>
<b>ОБЕД</b>														
идоры свежие	8.1	70	0,70	0,23	0,23	16,80	9,80	14,00	18,38	0,70	0,23	0,23	0,00	17,68
овсяный с мелкошинкованными овощами со сметаной	1.4	350	3,10	4,10	15,80	112,00	94,80	49,60	102,40	1,30	0,00	0,00	0,10	26,20
строганов из отварного мяса	2.3	105	18,70	20,70	6,00	289,00	80,10	34,20	234,10	1,40	0,04	0,00	0,10	1,50
аронные изделия отварные	6.8а	190	6,98	4,20	44,50	247,00	75,90	20,28	91,69	0,80	0,03	0,00	0,11	0,00
ар шиповника	11.14	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
б ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
б пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>			<b>37,36</b>	<b>30,41</b>	<b>130,41</b>	<b>962,90</b>	<b>317,70</b>	<b>169,08</b>	<b>602,97</b>	<b>7,59</b>	<b>0,50</b>	<b>1,62</b>	<b>0,49</b>	<b>45,68</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>57,56</b>	<b>49,74</b>	<b>193,55</b>	<b>1454,60</b>	<b>683,60</b>	<b>382,98</b>	<b>1355,17</b>	<b>20,16</b>	<b>1,90</b>	<b>3,27</b>	<b>1,45</b>	<b>136,18</b>