

28.08.2022

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, СТРАДАЮЩИХ ДИАБЕТОМ И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ПИТАНИИ							
ЗАВТРАК							
День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	183	210	9,09	11,2	35,18	269,88
	Какао с молоком без сахара	382	200	4,08	3,54	1,58	54,52
	Сыр российский		25	6,96	8,85	0,00	108,00
	Груша свежая	338	100	0,4	0,3	0,24	1,87
	Итого		535	20,53	23,99	46,56	480,8
2 день	Каша геркулесовая вязкая	173,03	200	8,45	6,14	32,1	217,46
	Чай с молоком без сахара	378,02	200	1,55	1,62	2,38	30,3
	Яблоко свежее (нарезка)	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Хлеб пшеничный	817,01	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Итого		530	12,77	9,03	58,92	368,03
3 день	Вермишель отварная из твердых сортов пшеницы	203,02	180	6,6	6,13	40,99	245,53
	Чай с лимоном без сахара	377,01	200\7	0,16	0,03	0,24	1,87
	Сыр порционно	15	15	3,95	3,99		51,71
	Груша свежая	338	100	0,4	0,3	0,24	1,87
	Хлеб пшеничный	817,01	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Итого		325	13,48	11,32	56,11	376,85
4 день	Каша гречневая рассыпчатая	302,06	180	10,2	8,01	46,22	297,77
	Чай без сахара	376,12	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Хлеб пшеничный	817,01	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Апельсин (нарезка)	341	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого		510	13,57	9,11	68,99	412,23
5 день	Каша пшеничная рассыпчатая	302,07	180	7,87	6,74	45,49	274,1
	Чай с лимоном без сахара	376,12	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Хлеб пшеничный	817,01	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Яблоко свежее (нарезка)	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого		510	10,74	8,04	69,96	395,16
6 день	Картофельное пюре	472	150	3,26	4,5	26,37	154
	Чай с лимоном без сахара	376,12	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Хлеб ржаной	472	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Яблоко свежее (нарезка)	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого		480	6,13	5,8	50,84	275,06

	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	183	210	9,09	11,2	35,18	269,88
	Какао с молоком без сахара	382	200	4,08	3,54	1,58	54,52
	Сыр российский		25	6,96	8,85	0,00	108,00
	Фрукты (поштучно)		100	0,40	0,40	9,80	48,40
	Итого		535	20,53	23,99	46,56	480,8
8 день	Каша геркулесовая вязкая	173,03	200	8,45	6,14	32,1	217,46
	Чай с молоком без сахара	378,02	200	1,55	1,62	2,38	30,3
	Яблоко свежее (нарезка)	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Хлеб пшеничный	817,01	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Итого		530	12,77	9,03	58,92	368,03
9 день	Вермишель отварная из твердых сортов пшеницы	203,02	180	6,6	6,13	40,99	245,53
	Чай с лимоном без сахара	377,01	200\7	0,16	0,03	0,24	1,87
	Сыр порционно	15	15	3,95	3,99		51,71
	Груша свежая	338	100	0,4	0,3	0,24	1,87
	Хлеб пшеничный	817,01	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Итого		325	13,48	11,32	56,11	376,85
10 день	Каша гречневая рассыпчатая	302,06	180	10,2	8,01	46,22	297,77
	Чай без сахара	376,12	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Хлеб пшеничный	817,01	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Апельсин (нарезка)	341	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого		510	10,74	8,04	69,96	395,16

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ,
СТРАДАЮЩИХ ДИАБЕТОМ И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,
СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ПИТАНИИ**

ОБЕД

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Огурцы свежие	8,2	60	0,42	0,06	1,14	7
	Суп гороховый	119	250	11,5	4,8	10,25	168
	Рагу из овощей	143	150	3,53	12,7	2,29	202,86
	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	349	200	0	0	15,4	60
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		700	17,69	18	48,84	529,82
2 день	Рассольник со сметаной и зеленью	96	250	2,39	6,62	20,55	151,34
	Салат из свеклы отварной	52,01	100	1,41	6,08	7,94	92,12
	Чай без сахара	376,12	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Ржаной хлеб	761	60	3,96	0,72	20,04	102,48
	Итого		610	7,86	13,45	48,56	346,73
3 день	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	88	250	1,95	6,49	10,12	106,69
	Картофельное пюре	312,02	180	3,72	6,62	17,12	142,94
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	349,01	200	0,06		2,9	11,84
	Ржаной хлеб	761	60	3,96	0,72	20,04	102,48
	Итого		690	9,69	13,83	50,18	363,95
4 день	Огурцы свежие порционно	71	100	0,7	0,1	1,9	11,3
	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	102,06	250\1	5,27	4,61	21,61	149,01
	Плов из курицы	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Чай без сахара	376,12	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Ржаной хлеб	761	60	3,96	0,72	20,04	102,48
	Итого		510	26,52	22,35	69,6	585,63
5 день	Помидор свежий порционно	71	100	1,1	0,2	0,2	21,4
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	298	200\15	16,58	9,78	10,74	197,3
	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	102,06	250\1	5,27	4,61	21,61	149,01
	Чай без сахара	376,12	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Ржаной хлеб	761	60	3,96	0,72	20,04	102,48
	Итого		360	27,01	15,34	52,62	470,98

6 день	Огурцы свежие	8,2	60	0,42	0,06	1,14	7
	Суп гороховый	119	250	11,5	4,8	10,25	168
	Рагу из овощей	143	150	3,53	12,7	2,29	202,86
	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	349	200	0	0	15,4	60
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		700	17,69	18	48,84	529,82
7 день	Рассольник со сметаной и зеленью	96	250	2,39	6,62	20,55	151,34
	Салат из свеклы отварной	52,01	100	1,41	6,08	7,94	92,12
	Чай без сахара	376,12	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Ржаной хлеб	761	60	3,96	0,72	20,04	102,48
	Итого		610	7,86	13,45	48,56	346,73
8 день	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	88	250	1,95	6,49	10,12	106,69
	Картофельное пюре	312,02	180	3,72	6,62	17,12	142,94
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	349,01	200	0,06		2,9	11,84
	Ржаной хлеб	761	60	3,96	0,72	20,04	102,48
	Итого		690	9,69	13,83	50,18	363,95
9 день	Огурцы свежие порционно	71	100	0,7	0,1	1,9	11,3
	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	102,06	250\1	5,27	4,61	21,61	149,01
	Плов из курицы	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Чай без сахара	376,12	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Ржаной хлеб	761	60	3,96	0,72	20,04	102,48
	Итого		510	26,52	22,35	69,6	585,63
10 день	Помидор свежий порционно	71	100	1,1	0,2	0,2	21,4
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	298	200\15	16,58	9,78	10,74	197,3
	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	102,06	250\1	5,27	4,61	21,61	149,01
	Чай без сахара	376,12	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Ржаной хлеб	761	60	3,96	0,72	20,04	102,48
	Итого		360	27,01	15,34	52,62	470,98