28.08.2025

## ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, СТРАДАЮЩИХ ДИАБЕТОМ И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

## СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ПИТАНИИ ЗАВТРАК No День Наименование Выход,г Белки,г Жиры,г Углеводы,г ЭЦ,ккал рецептуры Каша жидкая молочная из 183 210 9,09 11,2 35,18 269,88 гречневой крупы с маслом 382 3,54 1,58 54,52 Какао с молоком без сахара 200 4,08 25 0,00 108,00 6,96 8,85 Сыр российский 0,24 1.87 Груша свежая 338 100 0,4 0,3 46,56 480,8 Итого 535 20,53 23,99 Каша геркулесовая вязкая 173,03 200 8,45 6.14 32,1 217,46 378,02 1,55 2,38 30,3 Чай с молоком без сахара 200 1,62 2 день 338 100 0,4 9,8 44.4 Яблоко свежее (нарезка) 0,4 817,01 30 2,37 0,87 14,64 75,87 Хлеб пшеничный 12,77 58,92 368,03 530 9,03 Итого Вермишель отварная из 203,02 180 6,6 6,13 40,99 245,53 твердых сортов пшеницы 377,01 200\7 0,03 0,24 1,87 0.16 Чай с лимоном без сахара Сыр порционно 15 15 3,95 3.99 51,71 1.87 338 100 0,3 0.24 Груша свежая 0.4 Хлеб пшеничный 817,01 30 2,37 0.87 14,64 75,87 13,48 11,32 56,11 376,85 Итого 325 297,77 302,06 180 10,2 8,01 46,22 Каша гречневая рассыпчатая 0,79 376,12 200 0,03 0,03 Чай без сахара 0,1 817,01 75.87 30 2,37 0,87 14,64 Хлеб пшеничный 341 0.9 0.2 37,8 Апельсин (нарезка) 100 8.1 510 13,57 9,11 68,99 412,23 Итого 302,07 180 7,87 6,74 45,49 274,1 Каша пшеничная рассыпчатая 0,79 Чай с лимоном без сахара 376,12 200 0.1 0.03 0,03 817,01 14,64 75,87 30 2,37 0,87 Хлеб пшеничный 338 0.4 0.4 9,8 44.4 Яблоко свежее (нарезка) 100 10,74 69,96 395,16 Итого 510 8,04 154 Картофельное пюре 472 150 3,26 4,5 26,37 376,12 0,1 0,03 0,03 0,79 Чай с лимоном без сахара 200 0,87 75,87 Хлеб ржаной 472 30 2,37 14,64 338 100 0,4 0,4 9,8 44,4 Яблоко свежее (нарезка) 480 5,8 50,84 275,06 6.13 Итого

Arrack Control Conscious Science	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
	Каша гречневая рассыпчатая	302,06	180	10,2	8,01	46,22	297,77
10 день	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

Цень	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
	Рассольник со сметаной и зеленью	96	250	2,39	6,62	20,55	151,34
ΗP	Салат из свеклы отварной	52,01	100	1,41	6,08	7,94	92,12
2 день	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
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	88	250	1,95	6,49	10,12	106,69
HP	Картофельное пюре	312,02	180	3,72	6,62	17,12	142,94
3 день	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
	Огурцы свежие порционно	71	100	0,7	0,1	1,9	11,3
2	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	102,06	250\1	5,27	4,61	21,61	149,01
4 день	Плов из курицы	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
4	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
	Помидор свежий порционно	71	100	1,1	0,2	0,2	21,4
9	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	298	200\15	16,58	9,78	10,74	197,3
5 день	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
	Рассольник со сметаной и зеленью	96	250	2,39	6,62	20,55	151,34
Æ	Салат из свеклы отварной	52,01	100	1,41	6,08	7,94	92,12
7 день	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
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	88	250	1,95	6,49	10,12	106,69
HP	Картофельное пюре	312,02	180	3,72	6,62	17,12	142,94
8 день	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
	Огурцы свежие порционно	71	100	0,7	0,1	1,9	11,3
Д	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	102,06	250\1	5,27	4,61	21,61	149,01
9 день	Плов из курицы	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
6	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
	Помидор свежий порционно	71	100	1,1	0,2	.0,2	21,4
10 день	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

•