



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Лесновская СОШ"

Н.А.Салынкина

Меню приготавливаемых блюд
 с 01.09.2024г

Возрастная категория: Завтрак для диабетика

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (рец. №1) (гречневая)	120	6.72	6.12	32.40	211.2	353
	Куриная грудка отварная	70	12.77	12.89	0.66	169.56	341
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04	77.4	430
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	23.01	19.67	69.80	545.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		440	23.01	19.67	69.80	545.16	
День 2							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная с курицей	190	19.65	19.82	9.60	297.03	170
	Компот из смеси сухофруктов (рец. №1) без сахара	200	0.18	0.00	8.98	34.48	412
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	23.13	20.42	35.28	418.51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		440	23.13	20.42	35.28	418.51	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на воде, перловая.	250	5.25	5.22	37.25	217.28	221
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04	77.4	430
	Булербоды с сыром	60	7.18	5.66	10.72	123.31	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	12.65	10.94	68.01	417.99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	12.65	10.94	68.01	417.99	
День 4							

ЗАВТРАК	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару (рец. №1)	100	10.00	12.10	2.00		156.253
	Компот из смеси сухофруктов (рец. №1) без сахара	200	0.18	0.00	8.98		34.48.412
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		87.700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13.48	12.70	27.68		277.48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		350	13.48	12.70	27.68		277.48
День 5							
ЗАВТРАК	Пюре картофельное (рец. №3)	150	5.85	4.65	14.10		121.5.362
	Рыба минтай отварная	100	19.48	1.11	0.45		90.12.271
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04		77.4.430
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		87.700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	28.85	6.42	51.29		376.02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	28.85	6.42	51.29		376.02
День 6							
ЗАВТРАК	Рагу овощное	200	2.30	5.22	13.40		110.94.374
	Бутерброды с сыром	60	7.18	5.66	10.72		123.31.4
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04		77.4.430
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	9.70	10.94	44.16		311.65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		460	9.70	10.94	44.16		311.65
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (рец. №1) (гречневая)	120	6.72	6.12	32.40		211.2.353
	Куриная грудка отварная	70	12.77	12.89	0.66		169.56.341
	Компот из смеси сухофруктов (рец. №1) без сахара	200	0.18	0.00	8.98		34.48.412
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		87.700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	22.97	19.61	58.74		502.24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		440	22.97	19.61	58.74		502.24
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на воде, овсяная) (с маслом)	250	7.77	8.42	37.33		256.2.221
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7.62	6.90	0.42		94.2.261
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04		77.4.430
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		87.700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18.91	15.98	74.49		514.8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	18.91	15.98	74.49		514.8
День 9							
ЗАВТРАК	Картофель тушеный с курицей	260	19.29	18.69	37.47		395.67.342

	Компот из смеси сухофруктов (рец. №1) без сахара	200	0.18	0.00	8.98		34.48	412
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		87	700
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	22.77	19.29	63.15		517.15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	510	22.77	19.29	63.15		517.15	
День 10								
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	200	4.28	6.24	11.70		122.8	369а
	Рыба минтай отварная	100	19.48	1.11	0.45		90.12	271
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		87	700
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04		77.4	430
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	27.28	8.01	48.89		377.32	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	27.28	8.01	48.89		377.32	
День 11								
ЗАВТРАК	Каша вязкая на воде пшено	250	7.20	2.05	41.55		213.75	221
	Куриная грудка отварная	70	12.77	12.89	0.66		169.56	341
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04		77.4	430
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		87	700
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	23.49	15.60	78.95		547.71	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	570	23.49	15.60	78.95		547.71	
День 12								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару (рец. №1)	100	10.00	12.10	2.00		156	253
	Бутерброды с сыром	60	7.18	5.66	10.72		123.31	4
	Компот из смеси сухофруктов (рец. №1) без сахара	200	0.18	0.00	8.98		34.48	412
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		87	700
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	20.66	18.36	38.40		400.79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	410	20.66	18.36	38.40		400.79	
День 13								
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (рец. №1) (гречневая)	120	6.72	6.12	32.40		211.2	353
	Котлеты рубленые из птицы на пару	50	10.60	4.10	0.00		79.5	347
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		87	700
	Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04		77.4	430
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	20.84	10.88	69.14		455.1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	420	20.84	10.88	69.14		455.1	
День 14								
ЗАВТРАК	Яйцо овощное	200	2.30	5.22	13.40		110.94	374
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7.62	6.90	0.42		94.2	261

	Компот из смеси сухофруктов (рец. №1) Без сахара	200	0.18	0.00	8.98		34.48	412	
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70		87	700	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	13.40	12.72	39.50		326.62		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	510	13.40	12.72	39.50		326.62		
День 15									
	ЗАВТРАК	Картофель отварной (рец. №1)	150	3.15	4.95	25.35	159	160	
		Рыба минтай отварная	100	19.48	1.11	0.45	90.12	271	
		Чай с сахаром	200	0.22	0.06	20.04	77.4	430	
		Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26.15	6.72	62.54	413.52		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	26.15	6.72	62.54	413.52		
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7170	307.29	208.26	830.02	6402.06		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		478	20.49	13.88	55.33	426.8		