

**МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ**  
**(сезонная замена салата из сырых овощей урожая прошлого года с 01 марта)**

**День 2 / Вторник**

Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>														
огурцы свежие	8.2	60	0,42	0,06	1,14	7,00	10,20	8,40	18,00	0,30	0,00	0,00	0,02	4,20
Макаронник с сыром запеченый	6.19	150	10,60	9,50	34,30	267,00	204,10	17,70	584,30	1,10	0,02	1,70	0,10	1,10
чай с молоком без сахара	11.11a	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	3,60
Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	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>18,70</b>	<b>12,45</b>	<b>83,30</b>	<b>518,00</b>	<b>327,60</b>	<b>76,00</b>	<b>766,00</b>	<b>6,78</b>	<b>0,03</b>	<b>2,93</b>	<b>0,30</b>	<b>18,90</b>
<b>ОБЕД</b>														
огорошек зеленый консервированный с растительным маслом	8.16	60	1,70	5,10	3,60	47,00	128,70	124,80	359,70	4,10	0,00	0,00	0,60	66,00
ассольник ленинградский со сметаной	1.3	250	1,90	3,40	12,50	89,00	38,30	17,90	36,80	0,50	0,00	0,00	0,00	7,40
супа отварная	2.14	90	17,60	17,60	0,00	231,00	26,70	25,70	210,90	2,10	0,00	0,00	0,10	10,00
картошка тушеная в белом соусе	7.18	180	3,80	2,30	17,80	107,00	67,30	39,10	74,40	2,60	2,00	1,30	1,00	17,40
компот из смеси сухофруктов без сахара	11.6a	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	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>			<b>30,68</b>	<b>29,29</b>	<b>83,96</b>	<b>705,00</b>	<b>309,40</b>	<b>250,80</b>	<b>809,50</b>	<b>12,08</b>	<b>2,20</b>	<b>2,33</b>	<b>1,83</b>	<b>101,10</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>49,38</b>	<b>41,74</b>	<b>167,26</b>	<b>1223,00</b>	<b>637,00</b>	<b>326,80</b>	<b>1575,50</b>	<b>18,86</b>	<b>2,23</b>	<b>5,26</b>	<b>2,13</b>	<b>120,00</b>

**МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ**  
**(сезонная замена салата из сырых овощей урожая прошлого года с 01 марта)**

**День 9 / Среда**

Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
			г	г	г	г	Ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>														
Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	8.16	60	1,70	5,10	3,60	47,00	128,70	124,80	259,70	4,10	0,00	0,00	0,60	66,00
Омлет с сыром запеченный	4.3	60	8,60	9,90	1,20	130,00	132,30	12,30	152,50	1,30	1,20	0,03	0,04	0,60
Чай с лимоном без сахара	11.10a	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
Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	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>16,38</b>	<b>16,29</b>	<b>49,46</b>	<b>397,00</b>	<b>314,30</b>	<b>180,00</b>	<b>530,90</b>	<b>10,78</b>	<b>1,20</b>	<b>1,26</b>	<b>0,80</b>	<b>79,50</b>
<b>ОБЕД</b>														
Помидоры свежие	8.1	60	0,60	0,20	0,20	14,40	8,40	12,00	15,75	0,60	0,20	0,20	0,00	15,15
Суп овсяный с мелкошинкованными овощами со сметаной	1.4	250	2,20	3,60	11,50	88,00	69,40	36,40	74,60	1,00	0,00	0,00	0,10	19,60
Бефстроганов из отварного мяса	2.3	95	17,10	19,10	5,30	265,00	70,00	30,90	212,70	1,30	0,04	0,00	0,10	1,30
Макаронные изделия отварные	6.8a	160	5,92	4,40	37,60	217,00	64,20	17,16	77,71	0,70	0,03	0,00	0,10	0,00
Отвар шиповника	11.14	200	0,70	0,30	9,70	57,00	19,20	4,90	3,10	0,70	0,30	0,00	0,00	80,00
Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>			<b>32,20</b>	<b>28,49</b>	<b>98,96</b>	<b>812,40</b>	<b>260,70</b>	<b>130,06</b>	<b>481,86</b>	<b>6,58</b>	<b>0,57</b>	<b>1,23</b>	<b>0,43</b>	<b>116,05</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>48,58</b>	<b>44,78</b>	<b>148,42</b>	<b>1209,40</b>	<b>575,00</b>	<b>310,06</b>	<b>1012,76</b>	<b>17,36</b>	<b>1,77</b>	<b>2,49</b>	<b>1,23</b>	<b>195,55</b>