

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак 1-4 классы (диабет)									
924,03	Бутерброд с сыром на черном хлебе	15/50	8,8	6	23	183,4			
895	Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара	200	7	8,7	23,8	202,3			
929	Чай черный с шиповником (без сахара)	200	0,5	0,1	2,2	11			
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	90			
	Итого за день		16,9	15,4	63,7	486,7			
Обед 1-4 классы (диабет)									
58,22	Суп картофельный кури	210	6	8,3	7,7	126,5			
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6			
929	Компот из кураги без сахара	200	0,5	0,1	2,2	11			
68,76	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,7	5,4	27,4	184,4			
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124			
	Итого за день		30,5	15,6	70,3	586,5			

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак 1-4 классы (диабет)									
160,64	Омлет с зеленым горошком (запеченный)/Овощная подгарнировка	200/20	17,1	16,5	6,1	240,3			
893	Чай без сахара	200	0,2						
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124			
	Итого за день		21,2	17,1	31,2	364,3			
Обед 1-4 классы (диабет)									
58,3	Рассольник домашний кури	200	7,5	6,9	9,5	131			
124,05	Свинина отварная	50	11,3	24,6	0,3	271,3			
138,06	Картофель отварной	150	3	4,7	24,5	157,4			
901	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		8,9	39,8			
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124			
	Итого за день		26,1	36,8	68,3	723,5			

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы (диабет)									
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3			62,8	
98,06	Каша молочная гречневая с маслом растительным без сахара	200	8,9	8,8	40,8			280,5	
898	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,3	0,1	0,3			2,3	
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7			90	
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1			124	
	Итого за день		18,8	14,7	81,2			559,6	
Обед 1-4 классы (диабет)									
71,38	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	210	5,5	4,2	16,8			126	
184,12	Кура запеченная	90	19,4	13,3	0,9			186,6	
68,6	Булгур с овощами	150	5,3	4,7	25,5			166,8	
896	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,7		4,2			21,6	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			90	
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1			124	
	Итого за день		35,2	23,2	82,3			715	

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы (диабет)									
18,45	Холодное блюдо	60	0,6	8,1	2,2			83,9	
482,88	Капуста тушеная со свиной	235	8,7	25,7	14,4			276,8	
893	Чай без сахара	200	0,2						
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1			74,4	
	Итого за день		11,8	34,2	31,7			435,1	
Обед 1-4 классы (диабет)									
49,32	Борщ "Краснодарский" курой	210	1,3	4,5	9			83,1	
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3			61,6	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	10,6	35,6			270,9	
900	Компот из кураги (без сахара)	200	0,6		9,9			40,9	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			90	
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1			124	
	Итого за день		28,2	17	89,7			670,5	

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы (диабет)									
924,03	Бутерброд с сыром на черном хлебе	15/50	8,8	6	23			183,4	
68,76	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,7	5,4	27,4			184,4	
898	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,3	0,1	0,3			2,3	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			90	
Итого за день									
			15,2	11,9	60,5			460,1	
Обед 1-4 классы (диабет)									
63,14	Суп картофельный с горохом, курой	200	4,2	4,2	16,1			120	
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5			62,2	
482,31	Капуста тушеная/Овощная подгарнировка	150/20	2,7	4,7	11,2			90,4	
788,05	Чай черный с вишней без сахара	200	0,3	0,1	1,1			5,2	
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1			124	
Итого за день									
			25,6	10,5	54			401,8	

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы (диабет)									
924,03	Бутерброд с сыром на черном хлебе	15/50	8,8	6	23			183,4	
895	Каша молочная геркулесовая с маслом растительным без сахара	200	7	8,7	23,8			202,3	
893	Чай без сахара	200	0,2	0,4	9,8			90	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			90	
Итого за день									
			16,4	15,1	56,6			475,7	
Обед 1-4 классы (диабет)									
56,32	Суп-лапша на курином бульоне	210	6,5	10,4	10,6			154	
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5			62,2	
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	150	6,3	7,7	30,8			221,6	
893	Чай без сахара	200	0,2	0,4	9,8			90	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	25,1			124	
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	76,8			124	
Итого за день									
			31,8	20	76,8			651,8	

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы (диабет)							
11,17	Холодное блюдо	100	1,1	12,2	7,9	146	
854,49	Каша "Церская" с фидге индейки	235	17,7	20,8	48,1	453,6	
898	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,3	0,1	0,3	2,3	
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124	
Итого за день							
			23	33,7	81,4	725,9	
Обед 1-4 классы (диабет)							
71,48	Суп из овощей курой	210	5,9	4,8	19,1	142	
124,05	Свинина отварная	50	11,3	24,6	0,3	271,3	
68,76	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	150/20	5,7	5,4	27,4	184,4	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день							
			24,8	35,4	66,6	737,3	

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы (диабет)							
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5	
893	Чай без сахара	200	0,2				
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124	
Итого за день							
			13,7	12	52,4	418,3	
Обед 1-4 классы (диабет)							
49,33	Суп картофельный с горохом, курой	210	5,9	7,5	7	110,7	
201,14	Рыба горбуша, запеченная в омлете	90	14,6	9,1	2,2	148,7	
138,08	Картофель отварной/Овощная подгарнировка	150/20	3	4,6	16,5	149,2	
896	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,7		4,2	21,6	
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1	124	
Итого за день							
			28,1	21,8	55	554,2	

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак 1-4 классы (диабет)								
924	Бутерброд с сыром на черном хлебе	70	8,8	6	23		183,4	
927	Каша молочная гречневая с маслом (без сахара)	200	8,5	7,8	32,4		234,5	
898	Чай с лимоном (без сахара)	200/7	0,3	0,1	0,3		2,3	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90	
Обед 1-4 классы (диабет)								
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1		120	
111,22	Рыба припущенная	90	20,2	6,6	0,8		138,5	
908,03	Овощи припущенные без сахара/Овощная подгарнировка	150/20	3,4	5,2	10,3		104,6	
896	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,7		4,2		21,6	
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1		124	
Итого за день			50,4	30,9	122		1018,9	

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак 1-4 классы (диабет)								
924	Бутерброд с сыром на черном хлебе	20/50	8,8	6	23		183,4	
927	Каша молочная гречневая с маслом (без сахара)	200	8,5	7,8	32,4		234,5	
929	Чай черный с шиповником (без сахара)	200	0,5	0,1	2,2		11	
299,36	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1		124	
Обед 1-4 классы (диабет)								
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	5	12,2		103	
540,06	Филе куриное отварное	90	28,8	1,7	0,6		122,3	
907	Капуста тушеная без сахара	150	2,6	4,7	7,5		74,9	
930,01	Напиток ягодный (в) (без сахара)	200	0,2	0,1	2,1		10,4	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90	
299,2	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	50	3,9	0,6	25,1		124	
Итого за день			59,4	27	140		1077,5	