



Утверждаю
Генеральный директор А
" " _____

Основное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 12-18 лет с сахарным диабетом

Вариант № 1

[illegible]

Вариант № 2

[illegible]

Вариант № 3

[illegible]

Вариант № 4

[illegible]

Вариант № 5

[illegible]

Неделя: Первая

День: Суббота

Вариант № 6

[illegible]

Вариант № 7

[illegible]

Вариант № 8

[illegible]

Вариант № 9

[illegible]

Вариант № 10

[illegible]

Вариант № 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв /сут)	C	E	
Завтрак																	
	Омлет натуральный, масло сливочное,зеленый горошек консервированный 210/10/50	270	16,84	20,82	54,88	424,9	125/12	273,3	2,25	44,06	234,7	0,26	0,35	225	14,67	1,52	
	Чай без сахара с лимоном 200/10	210	0,13	0,02	15,2	62	98а	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,43	
																	25%
Обед																	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,8	2,7	6,5	66	152	40,1	1,05	10	16,1	0,07	0,1	26	3,5	1,6	
	Суп картофельный с перловкой	250	8,45	13,42	11,79	174,87	38	130,34	1,03	30,35	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4	
	Птица запеченная ,соус сметанный 100/10	110	10,66	10,91	54,22	259	22/201	146,9	0,49	2,75	177,87	0,09	0,08	146	0,95	0,15	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,25	4,14	6,01	171	60	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15	
	Сок фруктовый без содержания сахара	200	0,52	0,18	24,84	102,9	115	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	56	16,35	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	890	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,34	
																	35%
Полдник																	
	Кисло-молочный продукт без сахара	200	2,2	1,3	9,8	99		48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Чернослив припущенный	30	6,4	7,5	24,7	113		36	0,1	10,8	66,4	0,07	0,06	8	0	0,6	
	Итого полдник	355	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96	
																	10%
	Итого день	1795	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	
																	70%

Вариант № 12

[illegible]

Вариант № 13

[illegible]

Вариант № 14

[illegible]

Вариант № 15

[illegible]

Вариант № 16

[illegible]

Вариант № 17

[illegible]

Вариант № 18

[illegible]