



**Меню для учащихся 1-11 классов с диабетом для БОУ Гимназия № 75
на период 30.09.24 - 26.10.24**

Тип меню: П/Ф М

9163		Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ХЕ
Понедельник 30.09.24							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	14	3,752	3,822	0,000	0
2	Каша молочная рисовая с маслом (жидкая)	548/2/1998	165 (160/5)	4,209	5,978	28,731	2,4
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			399	9,681	9,98	38,74	3,410
Вторник 01.10.24							
Завтрак							
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	110(90/20)	13,299	10,632	12,126	1
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/1998	103,5(100/3,5)	3,768	2,980	24,016	2
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			433	18,787	13,792	46,151	4,010
Среда 02.10.24							
Завтрак							
1	Запеканка творожная(п/ф)	ТТК	125	23,097	8,327	18,658	1,6
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200(193/7)	0,200	0,000	7,055	0,6
Итого за Завтрак:			345	24,817	8,507	35,653	3,200
Четверг 03.10.24							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2,680	2,730	0,000	0
2	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая)	548/1/1998г.	155(150/5)	5,682	6,505	29,632	2,5
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			385	10,082	9,415	39,641	3,610
Пятница 04.10.24							
Завтрак							
1	Фрикасе из курицы	ТТК	100(50/50)	13,346	15,513	7,748	0,6
2	Рис отварной с маслом	934/3/1998	102(100/2)	2,536	1,810	26,666	2,2
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			422	17,602	17,503	44,423	3,810
Понедельник 07.10.24							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	16	4,240	4,319	0,000	0
2	Каша молочная ячневая с маслом (жидкая)	548/2/1998г.	155(150/5)	5,643	5,903	31,374	2,6
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			391	11,603	10,402	41,383	3,610
Вторник 08.10.24							
Завтрак							
1	Каша гречневая с курицей по-купечески	ТТК	200 (160/40)	15,041	14,558	23,563	2
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			420	16,761	14,738	33,572	3,01
Среда 09.10.24							
Завтрак							
1	Омлет натуральный на цельном молоке	54-1о-2020	200	17,976	25,956	4,715	0,4
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
4	Йогуртный продукт фасованный	ТПП	110(1/110)	2,860	2,750	15,840	1,3
Итого за Завтрак:			530	22,556	28,886	30,564	2,710
Четверг 10.10.24							
Завтрак							
1	Запеканка творожно-морковная(п/ф)	ТТК	150	18,390	10,933	24,541	2
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			370	20,11	11,113	34,55	3,01
Пятница 11.10.24							
Завтрак							
1	Рыба тушеная в томате с овощами(филе)	640/3/1998	100(50/50)	13,362	9,594	4,770	0,4
2	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998	135(131/4)	2,739	3,601	22,727	2
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01

Итого за Завтрак:			455	17,821	13,375	37,506	3,410
Понедельник 14.10.24							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	14	3,752	3,822	0,000	0
2	Каша молочная рисовая с маслом (жидкая)	548/2/1998	165 (160/5)	4,209	5,978	28,731	2,4
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			399	9,681	9,98	38,74	3,410
Вторник 15.10.24							
Завтрак							
1	Тфтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	110(90/20)	13,299	10,632	12,126	1
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/1998.	103,5(100/3,5)	3,768	2,980	24,016	2
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			433	18,787	13,792	46,151	4,010
Среда 16.10.24							
Завтрак							
1	Запеканка творожная(п/ф)	ТТК	125	23,097	8,327	18,658	1,6
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200(193/7)	0,200	0,000	7,055	0,6
Итого за Завтрак:			345	24,817	8,507	35,653	3,200
Четверг 17.10.24							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2,680	2,730	0,000	0
2	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая)	548/1/1998г.	155(150/5)	5,682	6,505	29,632	2,5
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			385	10,082	9,415	39,641	3,510
Пятница 18.10.24							
Завтрак							
1	Фрикасе из курицы	ТТК	100(50/50)	13,346	15,513	7,748	0,6
2	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	102(100/2)	2,536	1,810	26,666	2,2
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			422	17,602	17,503	44,423	3,810
Понедельник 21.10.24							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	16	4,240	4,319	0,000	0
2	Каша молочная ячневая с маслом (жидкая)	548/2/1998г.	155(150/5)	5,643	5,903	31,374	2,6
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			391	11,603	10,402	41,383	3,510
Вторник 22.10.24							
Завтрак							
1	Каша гречневая с курицей по-купечески	ТТК	200 (160/40)	15,041	14,558	23,563	2
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			420	16,761	14,738	33,572	3,01
Среда 23.10.24							
Завтрак							
1	Омлет натуральный на цельном молоке	54-1о-2020	200	17,976	25,956	4,715	0,4
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
4	Йогуртный продукт фасованный	ТПП	110(1/110)	2,860	2,750	15,840	1,3
Итого за Завтрак:			630	22,556	28,886	30,564	2,710
Четверг 24.10.24							
Завтрак							
1	Запеканка творожно-морковная(п/ф)	ТТК	150	18,390	10,933	24,541	2
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			370	20,11	11,113	34,55	3,01
Пятница 25.10.24							
Завтрак							
1	Рыба тушеная в томате с овощами(филе)	640/3/1998.	100(50/50)	13,362	9,594	4,770	0,4
2	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998.	135(131/4)	2,739	3,601	22,727	2
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	1
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	0,01
Итого за Завтрак:			455	17,821	13,375	37,506	3,410
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			9786	409,486	344,54	896,842	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			13400	368,388	357,05	811,65	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			23186	777,874	701,59	1708,492	
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			966,08	32,41	29,23	71,19	
СООТНОШЕНИЕ:				1	0,902	2,197	