

Утверждаю  
Директор

(И.О. Фамилия)

Организация ИП Костин О.В.

Название меню: Меню завтраков для учащихся 1-11 классов на 2021 уч.год(Диабет)

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Срок действия меню: до 31.12.2021



№ рецептуры	название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020/CP	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-23К-2020/CP	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,2	4,4	24,1	156,2
54-1ГН-2020/CP	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	385	10,4	9	34	258,2
	Итого за день	385	10,4	9	34	258,2
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11Г-2020/CP	Картофельное пюре	100	2	3,5	13,2	92,9
54-5М-2020/CP	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1ГН-2020/CP	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	395	18	6,9	33,1	267,7
	Итого за день	395	18	6,9	33,1	267,7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-33-2020/CP	Помидор в нарезке	30	0,3	0,4	1,1	6,4
54-12М-2020/CP	Плов с курицей	150	13,9	5,6	24,8	204,9
54-1ГН-2020/CP	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	400	15,9	5,9	35,8	259,6
	Итого за день	400	15,9	5,9	35,8	259,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2Т-2020/CP	Запеканка из творога с морковью	120	12,5	7,3	21	199,6
54-1ГН-2020/CP	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Завтрак	410	14,5	7,8	37,8	279
	Итого за день	410	14,5	7,8	37,8	279
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-23-2020/CP	Огурец в нарезке	20	0,2	0	0,5	2,8
54-6Г-2020/CP	Рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7
54-11Р-2020/CP	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-1ГН-2020/CP	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	420	15,4	9,3	39,7	304,6
	Итого за день	420	15,4	9,3	39,7	304,6
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-23-2020/CP	Огурец в нарезке	20	0,2	0	0,5	2,8
54-3Г-2020/CP	Макароны отварные с сыром	100	5,3	4,6	19,1	138,5
54-4М-2020/CP	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1ГН-2020/CP	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	415	20,9	17,8	41,8	411
	Итого за день	415	20,9	17,8	41,8	411
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020/CP	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-21К-2020/CP	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,4	7	25,6	186,8
54-1ГН-2020/CP	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9

ф.о.м.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Завтрак	450	9,7	10,5	42,4	302
	Итого за день	450	9,7	10,5	42,4	302
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1О-2020/СР	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-1ГН-2020/СР	Чай без сахара	200	0,2	0	ОД	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	48,8
	Итого за Завтрак	480	14,8	18,6	23,9	322,5
	Итого за день	480	14,8	18,6	23,9	322,5
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4Г-2020/СР	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,1	28,7	187
54-2М-2020/СР	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-1ГН-2020/СР	Чай без сахара	200	0,2	0	ОД	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	420	21,9	18,5	41,7	421
	Итого за день	420	21,9	18,5	41,7	421
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2020/СР	Помидор в нарезке	30	0,3	ОД	1Д	6,4
54-22м-2020/СР	Рагу из курицы	150	15,7	5,3	13,1	163
54-1ГН-2020/СР	Чай без сахара	200	0,2	0	ОД	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого з»*Завтрак	400	17,7	5,6	24,1	217,7
	Итого за день	400	17,7	5,6	24,1	217,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-273-2020/СР	Морковь отварная дольками	25	0,3	0,8	1,7	15,7
54-3Г-2020/СР	Макароны отварные с сыром	100	5,3	4,6	19,1	138,5
54-5М-2020/СР	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1ГН-2020/СР	Чай без сахара	200	0,2	0	ОД	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	420	21,6	8,8	40,7	329
	Итого за день	420	21,6	8,8	40,7	329
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1Г-2020/СР	Запеканка из творога	120	23,7	8,5	17,3	241
54-1ГН-2020/СР	Чай без сахара	200	0,2	0	ОД	1,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	440	25,8	9,1	37	333,7
	Итого за день	440	25,8	9,1	37	333,7
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	419,58	17,22	10,65	36	308,83
	Средние показатели за период	419,6	17,2	10,7	36	308,8
В1	В2	А	Д	С	Na	К
мг	мг	мкг рет.эquiv	мкг	мг	мг	мг
ОДЗ	0,19	200,44	0,3	6,62	359,68	360
ОД	0,2	200,4	0,3	6,6	359,7	360
Са	Mg	P	Fe	1	5e	F
мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
198,31	61,02	221,48	3,38	40,66	16,88	113,34
198,3	61	221,5	3,4	40,7	16,9	113,3