



Утверждаю:

ОУШП "Центральный"

Парасова И.Н.

Директор

Согласовано:

**МЕНЮ**

на 16 - 20 Сентября 2 024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет-завтрак

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Чахохбили из филе куриного со свежими томатами	93,55	9,99	4,2	3,9	45/45	46,73
2	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БГ Диета 9	237,98	1,39	4,72	47,46	170	53,53
3	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	47,26	1,58	0,49	9,12	20	2,08
5	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	65,05	4,01	0,82	10,4	29	4,00
		<b>443,85</b>	<b>16,97</b>	<b>10,23</b>	<b>70,88</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	Тост с сыром "Гауда"	93,65	5,3	4,05	8,99	17/14,5	18,08
3	Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным диета 9	161,32	5,73	7,29	17,27	200/2/5	32,18
4	Ряженка	76,5	4,5	3,75	6,3	150	15,67
5	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
6	Сок яблочный прямого отжима осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 200мл	88			22	1шт/200 мл	27,04
7	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	51,23	3,16	0,65	8,19	23	3,14
		<b>536,81</b>	<b>18,79</b>	<b>22,99</b>	<b>62,89</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским диета БГ Диета 9	231,52	12,74	17,9	3,99	50/40	57,65
2	Пюре картофельное	139,61	3,22	4,57	21,18	145	22,06
3	Молоко питьевое кипяченое	84,8	4,8	4	6,24	160	17,66
4	Напиток из шиповника диета 9	33,6	0,54	0,22	7,73	200	4,81
5	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	59,3	1,98	0,61	11,44	25	2,61
6	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	46,52	1,74	0,67	8,08	20	2,91
		<b>595,35</b>	<b>25,02</b>	<b>27,97</b>	<b>58,66</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
2	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
3	Поджарка из мяса (свинина)	269,59	16,71	21,16	2,14	70/30	54,21
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	216,01	6,69	5,38	34,76	170	11,89
5	Напиток яблочный со смородиной диета 9	10	0,13	0,1	2,13	200	8,40
6	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябиноушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	46,41	1,49	0,25	9,54	23	1,85
		<b>703,64</b>	<b>35,59</b>	<b>35,4</b>	<b>59,25</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	Йогурт натуральный м.д.ж. 2,5% 20гр	11,18	0,66	0,5	1	20	5,72
3	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	94,04	2,31	5,27	9,12	145	70,50
4	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,58
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
6	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	50,25	3,1	0,63	8,04	23	3,09
		<b>270,96</b>	<b>6,7</b>	<b>14,06</b>	<b>28,31</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар

Калькулятор

Ракитина А.С.