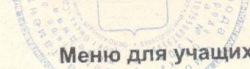


И.А. директор БОУ  
г. Омск, ССМ № 130

Э. В. Тевенев



Меню для учащихся 1-11 классов с диабетом. Для БОУ *ССМ № 130*  
на период 22.01.24 - 03.02.24

Тип меню: П/Ф М

	8494	Номер по сборнику рецептов	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
<b>Понедельник 22.01.24</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	14	3.752	3.822	0.000	50.540
2	Каша рисовая на молоке с маслом(жидкая)	548/2/1998.	150	4.614	6.534	25.052	177.936
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>384</b>	<b>10.086</b>	<b>10.536</b>	<b>35.061</b>	<b>275.194</b>
<b>Обед</b>							
1	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250	5.098	9.792	10.493	148.719
2	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
<b>Итого за Обед:</b>			<b>590</b>	<b>20.542</b>	<b>22.361</b>	<b>33.886</b>	<b>415.343</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>974</b>	<b>30.628</b>	<b>32.897</b>	<b>68.947</b>	<b>690.537</b>
<b>Вторник 23.01.24</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	110	10.899	8.732	8.866	157.655
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/1998.	103	3.768	2.980	24.016	138.055
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>433</b>	<b>16.387</b>	<b>11.892</b>	<b>42.891</b>	<b>342.428</b>
<b>Обед</b>							
1	Морковь отварная	320/2011 Т	100	1.647	0.127	8.867	41.800
2	Свекольник с фрикадельками(со сметаной)*	95/2018.	250	5.785	7.312	18.372	159.318
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
<b>Итого за Обед:</b>			<b>570</b>	<b>9.152</b>	<b>7.619</b>	<b>37.248</b>	<b>247.836</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1003</b>	<b>25.539</b>	<b>19.511</b>	<b>80.139</b>	<b>590.264</b>
<b>Среда 24.01.24</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Запеканка творожная(п/ф)	ТТК	125	23.097	8.327	18.658	245.934
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
3	Чай с сахаром	54-2пн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>345</b>	<b>24.817</b>	<b>8.507</b>	<b>35.653</b>	<b>320.582</b>
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне*	307/3/1998.	200	4.870	5.080	18.780	137.435
2	Котлета "Домашняя"(в) запеченая	ТПП	90	15.000	9.899	14.400	206.690
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
<b>Итого за Обед:</b>			<b>510</b>	<b>21.59</b>	<b>15.159</b>	<b>43.189</b>	<b>390.843</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>855</b>	<b>46.407</b>	<b>23.666</b>	<b>78.842</b>	<b>711.425</b>
<b>Четверг 25.01.24</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная пшеничная с маслом(жидкая)	548/1/1998г.	155	5.682	6.505	29.632	200.414
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>385</b>	<b>10.082</b>	<b>9.415</b>	<b>39.641</b>	<b>283.232</b>
<b>Обед</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	250	5.368	9.651	15.675	169.144
2	Рыба тушеная в сметанном соусе (минтай филе)*	232/2017 Т	100	11.008	10.412	5.708	160.925



3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>570</b>	<b>18.096</b>	<b>20.243</b>	<b>31.392</b>	<b>376.787</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>955</b>	<b>28.178</b>	<b>29.658</b>	<b>71.033</b>	<b>660.019</b>
	<b>Пятница</b> <b>26.01.24</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Плов с курицей(филе курицы)*	893/2/1998.	125	10.796	5.195	26.899	197.351
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>12.516</b>	<b>5.375</b>	<b>36.908</b>	<b>244.069</b>
	<b>Обед</b>						
1	Морковь отварная	320/2011 Т	100	1.647	0.127	8.867	41.800
2	Савкольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	205	4.564	8.188	16.107	153.740
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>525</b>	<b>7.931</b>	<b>8.495</b>	<b>34.983</b>	<b>242.258</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>870</b>	<b>20.447</b>	<b>13.87</b>	<b>71.891</b>	<b>486.327</b>
	<b>Суббота</b> <b>27.01.24</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Бефстроганов*	736/3/1998.	80	12.250	16.905	5.972	219.258
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/1998.	103	3.768	2.980	24.016	138.055
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>403</b>	<b>17.738</b>	<b>20.065</b>	<b>39.997</b>	<b>404.031</b>
	<b>Обед</b>						
1	Маринад овощной со свеклой*	1072/2/1998.	50	0.846	4.995	5.660	79.619
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250	5.098	9.792	10.493	148.719
3	Котлета куриная запеченая(в)	ТТК	90	13.370	9.969	11.060	187.440
4	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
5	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>610</b>	<b>21.034</b>	<b>24.936</b>	<b>37.222</b>	<b>453.216</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1013</b>	<b>38.772</b>	<b>45.001</b>	<b>77.219</b>	<b>857.247</b>
	<b>Понедельник</b> <b>29.01.24</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	16	4.240	4.319	0.000	57.114
2	Каша пшенная на молоке с маслом(жидкая)	548/1/1998г.	155	5.928	7.587	27.682	203.191
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>391</b>	<b>11.888</b>	<b>12.086</b>	<b>37.691</b>	<b>307.023</b>
	<b>Обед</b>						
1	Морковь, тушенная в сметанном соусе	334/2011.	50	0.733	1.460	4.200	32.433
2	Суп гороховый с фрикадельками	306/3/1998.	215	8.204	6.049	18.343	158.528
3	Печень по-строгановски	748/3/1998.	100	13.330	12.950	7.159	198.610
4	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
5	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>585</b>	<b>23.987</b>	<b>20.639</b>	<b>39.711</b>	<b>436.289</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>976</b>	<b>35.875</b>	<b>32.725</b>	<b>77.402</b>	<b>743.312</b>
	<b>Вторник</b> <b>30.01.24</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Гуляш из говядины	827/3/98.	120	17.691	19.567	8.239	271.008
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>19.411</b>	<b>19.747</b>	<b>18.248</b>	<b>317.726</b>
	<b>Обед</b>						
1	Морковь, тушенная с яблоками	345/2011.	50	0.615	1.493	5.414	36.998
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	200	4.870	5.000	18.780	136.716
3	Рыба тушенная в томате с овощами(филе минтая)*	640/3/1998.	100	10.431	7.445	4.835	127.814
4	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
5	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>570</b>	<b>17.636</b>	<b>14.118</b>	<b>39.038</b>	<b>348.246</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>910</b>	<b>37.047</b>	<b>33.865</b>	<b>57.286</b>	<b>665.972</b>
	<b>Среда</b> <b>31.01.24</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Омлет натуральный на молоке	54-1о-2020	200	17.246	27.132	3.439	327.050
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518



	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>18.966</b>	<b>27.312</b>	<b>13.448</b>	<b>373.768</b>
	<b>Обед</b>						
1	Закуска свекольная	55/2018	60	1.011	1.920	8.019	52.712
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	250	5.375	9.815	15.644	170.550
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>530</b>	<b>8.106</b>	<b>11.915</b>	<b>33.672</b>	<b>269.98</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>950</b>	<b>27.072</b>	<b>39.227</b>	<b>47.12</b>	<b>643.748</b>
	<b>Четверг 01.02.24</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Запеканка творожно-морковная(п/ф)	ТТК	150	5.155	10.933	24.541	216.612
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>370</b>	<b>6.875</b>	<b>11.113</b>	<b>34.55</b>	<b>263.33</b>
	<b>Обед</b>						
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	50	0.759	5.025	5.015	67.909
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	255	5.699	10.806	19.856	196.314
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>525</b>	<b>8.178</b>	<b>16.011</b>	<b>34.88</b>	<b>310.941</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>895</b>	<b>15.053</b>	<b>27.124</b>	<b>69.43</b>	<b>574.271</b>
	<b>Пятница 02.02.24</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Рыба тушенная в томате с овощами(филе минтая)*	640/3/1998.	90	9.388	6.701	4.351	115.032
2	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998.	135	2.739	3.601	22.727	129.125
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>13.847</b>	<b>10.482</b>	<b>37.087</b>	<b>290.875</b>
	<b>Обед</b>						
1	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	205	4.188	8.178	8.595	123.305
2	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	150	10.098	11.678	17.723	208.274
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>575</b>	<b>16.006</b>	<b>20.036</b>	<b>36.327</b>	<b>378.297</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1020</b>	<b>29.853</b>	<b>30.518</b>	<b>73.414</b>	<b>669.172</b>
	<b>Суббота 03.02.24</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Котлета "Домашняя"(в)запеченая с соусом сметанным*	ТПП/1044/3/1998	120	15.465	14.314	16.232	255.752
2	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>17.185</b>	<b>14.494</b>	<b>26.241</b>	<b>302.47</b>
	<b>Обед</b>						
1	Суп гороховый на курином бульоне*	306/3/1998.	200	7.270	7.450	16.896	161.773
2	Котлета куриная запеченая(в)	ТТК	90	13.370	9.969	11.060	187.440
3	Хлеб пшеничный	ТПП	20	1.520	0.180	9.940	45.200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069	1.518
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>510</b>	<b>22.36</b>	<b>17.599</b>	<b>37.965</b>	<b>395.931</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>850</b>	<b>39.545</b>	<b>32.093</b>	<b>64.206</b>	<b>698.401</b>
	<b>ИТОГО ЗА Завтрак:</b>		<b>4601</b>	<b>179.798</b>	<b>161.024</b>	<b>397.416</b>	<b>3724.728</b>
	<b>ИТОГО ЗА Обед:</b>		<b>6670</b>	<b>194.618</b>	<b>199.131</b>	<b>439.513</b>	<b>4265.967</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>11271</b>	<b>374.416</b>	<b>360.155</b>	<b>836.929</b>	<b>7990.695</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>939.25</b>	<b>31.2</b>	<b>30.01</b>	<b>69.74</b>	<b>665.89</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ:</b>			<b>1</b>	<b>0.962</b>	<b>2.235</b>	

Примечание:

И.о. Директор \_\_\_\_\_

Зав. произв. \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_