

Утверждаю:
 Директор Комбинат школьного питания
 Центральный
 И.Н. *Иванов*

Согласовано:
 Директор
 Средняя общеобразовательная школа № 68
 города Тюмени
Закирова Э.Р.

МЕНЮ

на 20 - 24 Ноября 2 023 г. 1-Комплекс Диета 9 сахарный диабет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Каша молочная ячневая с маслом Диета № 9	165,39	5,6	5,67	22,86	180/4	14,86
2	Сыр Гауда слайсы	75,52	6,2	6,49	7,08	29,5	28,79
3	Масло сладко-сливочное инд.уп. 10 гр Сыробогаатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
4	Нарезка из свежих огурцов Диета № 9	8,8	0,56	0,08	1,52	80	17,63
5	Какао с молоком С Диета № 9	62,1	3,62	2,95	5,1	200	14,55
6	Кефир	106	5,8	5	8	200	17,22
7	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	90,86	2,67	1,31	15,78	39	5,68
		574,77	24,55	28,75	60,48		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Салат из свеклы с маслом растительным* п/ф	69,63	1,22	4,04	7,22	80	9,84
2	Гуляш из говядины Диета № 9	187,71	14,96	13,65	1,3	50/40	72,95
3	Пюре картофельное п/ф Диета № 9	142,79	3,63	4,12	22,67	150	20,22
4	Чай с апельсинами без сахара	2,16	0,05	0,01	0,41	200/5	1,24
5	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	79,51	2,3	0,57	15,14	33	3,45
		481,8	22,16	22,39	46,74		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	8,8	0,56	0,08	1,52	80	17,63
2	Котлета из мяса птицы п/ф Диета № 9	89,36	11,67	3,81	2,08	90	49,08
3	Гречка отварная с овощами п/ф Диета №9	177,11	6,11	4,4	28,21	150	12,55
4	Напиток тёплый из брусники Диета № 9	11,5	0,18	0,13	2,05	200	11,88
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
6	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	59,75	1,73	0,43	11,38	25	2,60
7	Хлеб "Рябиношка" пшеничный витамин.	82,95	2,63	0,43	17,12	33	2,91
		476,47	23,28	9,68	72,16		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Горбуша запеченная Диета № 9	164,95	22,3	8,42	0,01	90	74,75
2	Картофель отварной (карт.п/ф) Диета № 9	169,2	3,79	3,47	30,62	150	22,99
3	Чай яблочно-смородиновый Диета № 9	6,91	0,09	0,06	1,35	200	3,89
4	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	50	1,65	0,28	10,25	25	2,11
5	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	101,23	2,95	1,32	16,31	31	3,96
		492,29	30,78	13,55	58,54		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	8,8	0,56	0,08	1,52	80	17,63
2	Печень "По-Строгановски" Диета № 9	130,31	13,62	6,22	4,76	60/40	39,94
3	Овощи припущенные Диета № 9	96,46	2,7	0,92	19,09	150	17,36
4	Молоко кипяченое	108	5,8	5	9,6	200	20,19
5	Напиток тёплый из вишни Диета № 9	13	0,05	0,2	2,65	200	10,12
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	35,06	1,11	0,34	6,4	14	1,46
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	23,37	0,71	0,22	4,57	10	1,00
		415	24,55	12,98	48,59		107,70

Шеф-Повар

Иванов
 (подпись)

Технолог

Закирова Э.Р.
 (подпись) Закирова Э.Р.

Мед. работник

Иванов
 (подпись)

Старший
 калькулятор

Грицюк О.М.
 (подпись) Грицюк О.М.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190442

Владелец Головчак Елена Владимировна

Действителен с 14.10.2023 по 13.10.2024