

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



**МЕНЮ**

на 22 - 26 Января 2024 г. 1-Комплекс Диета 9 сахарный диабет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Нарезка из перца сладкого Диета № 9	20,8	1,04	0,08	3,92	80	36,56
2	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9, безглютена	195,86	5,78	5,71	30,18	180/4	16,41
3	Какао с молоком С Диета № 9	62,1	3,62	2,95	5,1	200	14,55
4	Кисломолочный напиток "Кефир"	106	5,8	5	8	200	17,22
5	Фрукт мандарин свежий	38	0,8	0,2	7,5	100	18,85
6	Хлеб "Московский" ржаной	41,01	1,6	0,29	7,98	22	1,91
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	51,4	1,57	0,49	10,05	21	2,20
		<b>515,17</b>	<b>20,21</b>	<b>14,72</b>	<b>72,73</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	2,16	0,05	0,01	0,41	200/5	1,24
5	Хлеб "Николаевский" йодир.	80,84	2,46	0,77	15,8	33	3,45
		<b>483,13</b>	<b>22,32</b>	<b>22,59</b>	<b>47,4</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Нарезка из перца сладкого Диета № 9	15,6	0,78	0,06	2,94	60	27,42
2	Котлета из мяса птицы п/ф Диета № 9	89,36	11,67	3,81	2,08	90	55,32
3	Гречка отварная с овощами п/ф Диета №9	141,68	4,89	3,52	22,56	120	10,04
4	Напиток тёплый из брусники Диета № 9	11,5	0,18	0,13	2,05	200	11,88
5	Хлеб "Николаевский" йодир.	71,03	2,16	0,67	13,88	29	3,04
		<b>329,17</b>	<b>19,68</b>	<b>8,19</b>	<b>43,51</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Горбуша запеченная Диета № 9	164,95	22,3	8,42	0,01	90	74,75
2	Картофель тушеный п/ф Диета № 9	112,8	2,59	2,64	19,52	120	17,63
3	Чай яблочно-вишневый Диета № 9	7,31	0,08	0,05	1,51	200	2,74
4	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
5	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	38,34	1,23	0,21	7,88	19	1,53
		<b>370,4</b>	<b>26,6</b>	<b>11,72</b>	<b>38,72</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Нарезка из свежих овощей /огурцы, томаты/	14	0,72	0,12	2,28	80	22,08
2	Печень, тушеная в соусе с овощами Диета № 9	116,86	13,77	3,79	6,66	50/40	38,94
3	Овощи тушеные	48,48	2,31	1,01	7,13	130	12,03
4	Молоко кипяченое	108	5,8	5	9,6	200	20,19
5	Напиток тёплый из брусники Диета № 9	11,5	0,18	0,13	2,05	200	11,88
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	60,28	1,84	0,57	11,78	25	2,58
		<b>359,12</b>	<b>24,62</b>	<b>10,62</b>	<b>39,5</b>		<b>107,70</b>

Шеф-Повар *Иванов*  
 (подпись)

Технолог Зубков К.С.  
 (подпись)

Мед. работник \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Старший калькулятор *Грицюк*  
 (подпись) Грицюк О.М.