## ЗАВТРАК (5-11кл)

(сахарный диабет,стол №9)

| сборник 2004г № рец. | Наименование блюда | Выход,г | белки,г | жиры,г | углеводы, | ЭЦ ккал | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № 302. таб №4 | Каша геркулесовая молочная (без сахар | 250 | 6,84 | 9,97 | 39,20 | 286,00 | 34,54 |
| № 97 | Сыр порционно | 25 | 5,50 | 6,67 | 0,00 | 81,59 | 24,30 |
| №366 | Запеканка из творога (без сахара) | 120 | 18,10 | 12,90 | 25,30 | 295,30 | 83,48 |
| № 685 | Чай (без сахара) | 200 | 0,45 | 0,10 | 0,29 | 27,60 | 3,25 |
| | Хлеб Дарницкий | 47 | 2,45 | 0,45 | 0,45 | 64,38 | 6,43 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | итого: | 642 | 33,34 | 30,09 | 65,24 | 754,87 | 152,00 |

## ЛЬГОТНЫЙ ОБЕД ( с 1 по 11 кл)

| сборник 2004г № рец. | Наименование блюда | Выход,г | белки,г | жиры,г | углеводы, | ЭЦ ккал | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| стр 70-71 | Помидор свежий порционно | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,70 | 23,00 | 40,80 |
| № 135 | Суп из свежих овощей со сметаной | 260 | 2,20 | 5,60 | 10,60 | 103,00 | 27,74 |
| № 436 | Жаркое по домашнему с мясом (говяди | 220 | 17,86 | 18,05 | 19,70 | 314,83 | 130,37 |
| сбр 2001 №252 | Компот вишневый (без сахара) | 200 | 0,31 | 0,07 | 18,09 | 74,17 | 19,20 |
| | Хлеб Дарницкий | 58 | 3,82 | 0,69 | 0,69 | 100,92 | 7,89 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | итого: | 838 | 25,29 | 24,61 | 52,78 | 615,92 | 226,00 |