Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»
_____ М.А. Любетко
«8» сентября 2020 года

ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60
4.2 МР	Омлет натуральный запеченый	60
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.9а МР	Икра свекольная	55
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250
2.11 МР	Рагу из овощей с отварным мясом	200
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200
109 шк	Хлеб ржаной	50
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
6.1 МР	Каша пшенная молочная жидкая	200
112 шк	Плоды свежие (киви)	100
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Кефир	200
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ		

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200
6.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.8а МР	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ПОЛДНИК 20-25%		
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250
105шк	Масло сливочное	5
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20
ТТК 99	Компот из свежих груш	200
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Простокваша	200
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ		

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150
112шк	Плоды свежие (груша)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	30
6.8.1скур	Цикорий	200
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.5а МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180
3.3 МР	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	80
11.14 МР	Отвар шиповника	200
109 шк	Хлеб ржаной	50
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75
6.4.1скур	Цукаты (киви) лента	20
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Ряженка	200
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ		

Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
8.1 МР	Помидоры свежие	60
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	60
11.10в МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.2 МР	Огурцы свежие	60
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250
6.8 МР	Макаронные изделия отварные	130
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	90
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
6.1 МР	Каша пшенная молочная жидкая	200
6.4.1скур	Цукаты (манго) аркада	10
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Кефир	200
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ		

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200
11.11в МР	Чай с молоком без сахара	200
108 шк	Хлеб пшеничный	40
112шк	Плоды свежие (грейпфрут)	100
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.10в МР	Салат из белокачанной капусты и моркови	65
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	180
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200
109 шк	Хлеб ржаной	50
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
1.11в МР	Суп молочный с крупой	250
105шк	Масло сливочное	5
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20
ТТК 99	Компот из свежих груш	200
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Простокваша	200
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ		

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
6.9 МР	Вермишель отварная с тертым сыром	100
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиет	40
6.8.1скур	Цикорий	200
108 шк	Хлеб пшеничный	25
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.9а МР	Икра свекольная	55
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	250
7.1 МР	Пюре картофельное	120
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100
109 шк	Хлеб ржаной	50
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200
112шк	Плоды свежие (яблоко)	200
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Ряженка	200
2.9.8скур	Хлебцы рисовые глазированные	30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ		

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
7.5.8.1скур	Ветчина из окорока	30
4.2 МР	Омлет натуральный запеченый	60
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200
112шк	Плоды свежие (груша)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.1 МР	Помидоры свежие	60
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250
7.21 МР	Пюре из цветной капусты	200
2.8 МР	Котлеты мясные паровые	90
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200
109 шк	Хлеб ржаной	35
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150
112 шк	Плоды свежие (киви)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	40
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Кефир	200
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ		

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250
105шк	Масло сливочное	5
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.2 МР	Огурцы свежие	60
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250
7.7а МР	Капуста белокачанная тушеная	130
2.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	90
109 шк	Хлеб ржаной	50
11.14 МР	Отвар шиповника	200
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
6.1 МР	Каша пшенная молочная жидкая	200
6.4.1скур	Цукаты (манго) аркада	10
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Простокваша	200
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ		

Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75
10.10.12скур	Варенье абрикос с фруктозой	20
3.11.5скур	Печенье "Мария"	30
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.12 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	60
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180
3.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	85
108 шк	Хлеб пшеничный	55
112шк	Плоды свежие (виноград)	100
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
6.9 МР	Вермишель отварная с тертым сыром	100
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20
108 шк	Хлеб пшеничный	40
6.8.1скур	Цикорий	200
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Ряженка	200
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ		

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	60
7.5.8.1скур	Ветчина из окорока	30
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200
112шк	Плоды свежие (груша)	120
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.1 МР	Помидоры свежие	60
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	90
109 шк	Хлеб ржаной	50
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60
7.1 МР	Пюре картофельное	120
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50
108 шк	Хлеб пшеничный	40
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Кефир	200
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ		

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.13 МР	Салат из свежих помидоров	60
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250
2.10а МР	Плов из риса с отварным мясом	200
108 шк	Хлеб пшеничный	40
11.14 МР	Отвар шиповника	200
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
6.1 МР	Каша пшенная молочная жидкая	200
6.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Простокваша	200
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петролнет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ		

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150
112 шк	Плоды свежие (киви)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	40
6.8.1скур	Цикорий	200
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.2 МР	Огурцы свежие	60
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	250
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	180
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85
108 шк	Хлеб пшеничный	40
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75
6.4.1скур	Цукаты (киви) лента	20
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200
112шк	Плоды свежие (яблоко)	150
108 шк	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Ряженка	200
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ		

Меню: 13 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60
4.2 МР	Омлет натуральный запеченый	60
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.9а МР	Икра свекольная	55
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250
2.11 МР	Рагу из овощей с отварным мясом	200
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200
109 шк	Хлеб ржаной	50
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
6.1 МР	Каша пшенная молочная жидкая	200
112 шк	Плоды свежие (киви)	100
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Кефир	200
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ		

Меню: 14 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200
6.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.8а МР	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ПОЛДНИК 20-25%		
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250
105шк	Масло сливочное	5
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20
ТТК 99	Компот из свежих груш	200
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Простокваша	200
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ		

Меню: 15 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150
112шк	Плоды свежие (груша)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	30
6.8.1скур	Цикорий	200
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.5а МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180
3.3 МР	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	80
11.14 МР	Отвар шиповника	200
109 шк	Хлеб ржаной	50
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75
6.4.1скур	Цукаты (кивви) лента	20
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Ряженка	200
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ		

Меню: 16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
8.1 МР	Помидоры свежие	60
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	60
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7
112шк	Плоды свежие (мандарин)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.2 МР	Огурцы свежие	60
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250
6.8 МР	Макаронные изделия отварные	130
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	90
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
6.1 МР	Каша пшенная молочная жидкая	200
6.4.1скур	Цукаты (манго) аркада	10
458 Перм. 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Кефир	200
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ		

Меню: 17 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
6.4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200
108 шк	Хлеб пшеничный	40
112шк	Плоды свежие (грейпфрут)	100
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.10в МР	Салат из белокачанной капусты и моркови	65
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	180
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200
109 шк	Хлеб ржаной	50
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
1.11в МР	Суп молочный с крупой	250
105шк	Масло сливочное	5
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20
ТТК 99	Компот из свежих груш	200
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Простокваша	200
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ		

Меню: 18 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
6.9 МР	Вермишель отварная с тертым сыром	100
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиет	40
6.8.1скур	Цикорий	200
108 шк	Хлеб пшеничный	25
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.9а МР	Икра свекольная	55
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	250
7.1 МР	Пюре картофельное	120
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100
109 шк	Хлеб ржаной	50
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200
112шк	Плоды свежие (яблоко)	200
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Ряженка	200
2.9.8скур	Хлебцы рисовые глазированные	30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ		

Меню: 19 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
7.5.8.1скур	Ветчина из окорока	30
4.2 МР	Омлет натуральный запеченый	60
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200
112шк	Плоды свежие (груша)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.1 МР	Помидоры свежие	60
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	250
7.21 МР	Пюре из цветной капусты	200
2.8 МР	Котлеты мясные паровые	90
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200
109 шк	Хлеб ржаной	35
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150
112 шк	Плоды свежие (киви)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	40
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/ 7
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Кефир	200
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ		

Меню: 20 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250
105пк	Масло сливочное	5
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200
112пк	Плоды свежие (мандарин)	100
108 пк	Хлеб пшеничный	45
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.2 МР	Огурцы свежие	60
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250
7.7а МР	Капуста белокачанная тушеная	130
2.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	90
109 пк	Хлеб ржаной	50
11.14 МР	Отвар шиповника	200
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
6.1 МР	Каша пшенная молочная жидкая	200
6.4.1скур	Цукаты (манго) аркада	10
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200
108 пк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516пк	Простокваша	200
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ		

Меню: 21 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75
10.10.12скур	Варенье абрикос с фруктозой	20
3.11.5скур	Печенье "Мария"	30
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200
108 шк	Хлеб пшеничный	45
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.12 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	60
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180
3.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	85
108 шк	Хлеб пшеничный	55
112шк	Плоды свежие (виноград)	100
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
6.9 МР	Вермишель отварная с тертым сыром	100
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20
108 шк	Хлеб пшеничный	40
6.8.1скур	Цикорий	200
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Ряженка	200
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ		

Меню: 22 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
4.3 МР	Омлет с сыром запеченный	60
7.5.8.1скур	Ветчина из окорока	30
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200
112шк	Плоды свежие (груша)	120
108 шк	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.1 МР	Помидоры свежие	60
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	250
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	180
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	90
109 шк	Хлеб ржаной	50
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60
7.1 МР	Пюре картофельное	120
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	50
108 шк	Хлеб пшеничный	40
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Кефир	200
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ		

Меню: 23 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
1.11а МР	Суп молочный с крупой	250
112пик	Плоды свежие (апельсин)	100
11.11а МР	Чай с молоком без сахара	200
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20
108 пик	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.13 МР	Салат из свежих помидоров	60
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250
2.10а МР	Плов из риса с отварным мясом	200
108 пик	Хлеб пшеничный	40
11.14 МР	Отвар шиповника	200
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
6.1 МР	Каша пшеная молочная жидкая	200
6.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200
108 пик	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516пик	Простокваша	200
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ		

Меню: 24 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г
ЗАВТРАК		
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	150
112 шк	Плоды свежие (киви)	100
108 шк	Хлеб пшеничный	40
6.8.1скур	Цикорий	200
ИТОГО В ЗАВТРАК		
ОБЕД		
8.2 МР	Огурцы свежие	60
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	250
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	180
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85
108 шк	Хлеб пшеничный	40
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200
ИТОГО В ОБЕД		
ПОЛДНИК 20-25%		
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	75
6.4.1скур	Цукаты (киви) лента	20
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200
112шк	Плоды свежие (яблоко)	150
108 шк	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%		
ПОЛДНИК 15%		
516шк	Ряженка	200
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиет	40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%		
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ		