

Проверка меню на хлебные единицы

МБОУ "СОШ ст. Евсино" горячие завтраки и обеды (диабет)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Значение в ХЕ
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1 Понедельник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15	126.3	1.3
ДП-18н	Чай с молоком без сахара	200	1.5	1.1	2.2	24.8	0.2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	1.7
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.9
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9	0.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7	0.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	1.7
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	45	3	0.5	17.8	88	1.5
	Неделя 1 Вторник						
	Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1	1.4
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9	0.1
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6	0.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.7
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	1.3
	Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3	0.2
17 - п	суп гороховый	250	8.1	9.6	20.6	201.4	1.7
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7	1.1
54-2соус	Соус белый основной	10	0.2	0.4	0.4	5.5	0
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	1.3
	Неделя 1 Среда						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	2
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0.3	0.6	2.1	15.4	0.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.8
	Обед						

54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42	0.7
54-32с	Уха ростовская	250	7.8	4.3	12.4	119.4	1
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	0.1
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Неделя 1 Четверг						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.3
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	1.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6	1
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	9.5	6.4	175.9	0.5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	1
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	1.3
	Неделя 1 Пятница						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	16.9	130.6	1.4
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0.6	0.2	12.4	54.5	1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	1
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.3
54-2бульон	Бульон мясной	250	7.1	5.6	0.4	80.6	0
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2.5	8.6	7.6	117.3	0.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11.9	13.7	12.2	220.1	1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	10	0.3	1.6	0.7	18.6	0.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	2
54-38гн	Чай с малиной и малиновым сиропом на фруктозе	200	0.3	0.1	3.9	17.7	0.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.7

	Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9	0.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8	0.4
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0.2	1	2.5	19.4	0.2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	1
	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1	1.4
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0.1
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2	0.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	1
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4	1.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.4	27.5	16.7	424.2	1.4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9	1
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.7
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	2
54-24гн	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0.2	0	1.5	6.8	0.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.7
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	1.3
	Обед						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7	0.1
10 - п	солянка домашняя	250	7.3	12.8	15.4	205.7	1.3
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	1.1
54-23м	Биточек из курицы	60	11.5	2.2	8.1	97.7	0.7
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0.2	0.1	5	22	0.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7	0.3
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	1.3
	Обед						

54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6	1
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8	2.2
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23.5	25.2	5.6	343	0.5
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0.2	1	2.5	19.4	0.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.7
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15	126.3	1.3
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6	0.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	1.8
	Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3	0.2
17 - п	суп гороховый	250	8.1	9.6	20.6	201.4	1.7
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3	0.5
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.2	42.5	0.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8

Нарушения не выявлены.

Заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано "25.08.26.