

# МЕНЮ 1 неделя для диетического питания

## ДИЕТА 9

06.11.2023-10.11.2023г.

| понедельник                                    | выход (г) | цена       | ккал         |
|------------------------------------------------|-----------|------------|--------------|
| Каша молочная ячневая с маслом сливочным       | 200/10    |            | 220          |
| Яйцо вареное                                   | 1шт       |            | 157          |
| Сыр                                            | /15       |            | 53,3         |
| Чай без сахара                                 | 200       |            | 58           |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 40        |            | 46           |
| Яблоко                                         | 1шт       |            | 71           |
| <b>вторник</b>                                 |           | <b>750</b> | <b>605,3</b> |
| Шницель из говядины, соус красный основной     | 50/50     |            | 176          |
| Рагу овощное                                   | 150       |            | 288          |
| Напиток из сухофруктов витаминизированный      | 200       |            | 140          |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 40        |            | 46           |
| Сырник из творога с морковью                   | 50        |            | 90           |
| <b>среда</b>                                   |           | <b>750</b> | <b>740</b>   |
| Салат из моркови с яблоком, масло растит.      | 60        |            | 45           |
| Куры запеченные с овощами, соус красный основ. | 50/20/50  |            | 178          |
| Макароны отварные                              | 150       |            | 213          |
| Кефир                                          | 200       |            | 96           |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 40        |            | 46           |
| Печенье крокет                                 | 40        |            | 179          |
| <b>четверг</b>                                 |           | <b>750</b> | <b>757</b>   |
| Котлета рыбная, соус красный основной          | 50/50     |            | 161          |
| Пюре картофельное, капуста тушеная             | 100/100   |            | 224          |
| Чай без сахара                                 | 200       |            | 58           |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 40        |            | 46           |
| Йогурт                                         | 95        |            | 95           |
| <b>пятница</b>                                 |           | <b>750</b> | <b>584</b>   |
| Салат из свеклы с сыром, маслом растит.        | 60        |            | 46           |
| Тефтели из говядины, тушеные в соусе           | 50/50     |            | 178          |
| Каша гречневая                                 | 150       |            | 288          |
| Чай без сахара                                 | 200       |            | 58           |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 40        |            | 46           |
| Мандарин                                       | 1шт       |            | 71           |

### ИТОГО:

Руководитель

Руководитель школы

Технолог Желева О.Ю.

Диет.сестра Петюкова И.В.

*И.П. Овчинникова*  
*Желева О.Ю.*  
*Петюкова И.В.*



750

750

935,4

3621,7