Сахарный диабет
Обед «Школьника»
Перемены с 12:00 до 17:00
для обучающихся 1-4 классов
Ноябрь - Февраль 2023 – 2024 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,70,77,80,52ф

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,27/7,12/109,74	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Гуляш	90	13,89/23,23/3,64/281,61
Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/01,83/8,21
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Кукуруза консервированная	60	1,24//0,21/6,12/31,32	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Запеканка мясная с морковью ***NEW***	90	16,4/22,77/9,51/311,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
СРЕДА			**СРЕДА**		
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Горошек консервированный	60	1,75/0,11/3,55/21,6
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04	Бигос с мясом	240	16,57/29,59/ 13,69/392,83
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп сливочно – сырный с гренками из ржаного хлеба	210	13,99/23,03/12,9/318	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Плов из булгура с мясом	250	23,66/27,6/39,41/491,21	Биточек мясной	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
			Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50
Икра свекольная	100	0,16/7,11/11,61/121,24	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Рыба тушенная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,9/8,75/138,04
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93/130,92
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Чай без сахара	200	0/0/0/0

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с фрикадельками	200	8,89/7,95/10,86/150,6
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Курица запеченная с соусом	90	21,53/17,62/2,87/254,7
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Горошек консервированный	60	1,75/0,11/3,55/21,6
Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Капуста тушеная	200	4,51/7,26/12,5/136,48	Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра свекольная	100	0,16/7,11/11,61/121,24	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,27/7,12/109,75	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Биточек мясной под сырной шапкой	90	13,35/12,82/4,17/18,08	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Плов из булгура с мясом	250	22,21/37,57/39,41/527,61	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/ 2,1/274	Суп-пюре из овощей с цветной капустой с гренками из ржаного хлеба	210	3,32/6,08/14,28/126,35
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	Филе птицы тушеное с овощами	100	16,53/14,1/2,24/202,91
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Чай без сахара	200	0/0/0/0