Сахарный диабет
Обед «Школьника»
Перемены с 12:00 до 17:00
для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь-Февраль 2023-2024 гг.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99, ГКЛ

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	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Гуляш	100	15,43/25,8/4,04/312,8
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67	Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,7/5,08/26,2/168,6
Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Винегрет	100	5,27/8,41/22,78/204,44	Фрукт свежий	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)	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Запеканка мясная с морковью	100	18,22/25,3/10,57/346,25
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,1/232,8
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
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**		
Салат из моркови с сыром	100	4,44/19,48/5,07/215,14	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло подсолнечное)	100	7,18/8,41/24,62/224,02
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75
Филе птицы в кисло – сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Бигос с мясом	280	19,34/34,52/15,97/458,3
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,12	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	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**		
Фрукт свежий	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра свекольная	100	0,16/7,11/11,61/121,24
Суп сливочно-сырный с гренками из ржаного хлеба ***NEW***	262	17,45/28,73/16,1/396,74	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Плов из булгура с мясом	280	26,5/30,91/44,13/550,15	Биточек мясной	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Компот из сухофруктов без сахара	200	0.36/0/7.5/30,76	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Сыр сливочный	34	4,96/7,42/1,36/96,55	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
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	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Рыба тушенная с овощами	100	12,63/1,66/4,39/81,67	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Пюре из гороха с маслом	200	21,09/5,62/42,68/301,58	Запеканка из рыбы	100	12,9/7,53/6,59/145,47
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			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	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп картофельный с фрикадельками	250	11,11/9,94/13,57/188,25
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283
Пюре из гороха с маслом	200	21,09/5,62/42,68/301,58	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,1/232,8
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
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**		
Фрукт свежий	100	0,8/0,2/7,5/38	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло подсолнечное)	100	7,18/8,41/24,62/224,02
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Мясо тушеное	100	15,22/25,28 /2,79/302,25	Мясо тушеное	100	15,22/25,28 /2,79/302,25
Капуста тушеная	200	4,51/7,26/12,5/136,48	Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Хлеб ржаной	70	4,62/0,84/28,14/138,6	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 смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21
СРЕДА			**СРЕДА**		
Винегрет	100	5,27/8,41/22,78/204,44	Фрукт свежий	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Биточек мясной под сырной шапкой	100	16,47/14,92/ 10,35/242,99	Борщ с мясом и сметаной	250	14,47/9,82/9,1/173,67
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,1/238,6	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Пюре из гороха с маслом	200	21,09/5,62/42,68/301,58
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Икра свекольная	100	0,16/7,11/11,61/121,24
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,89/13,5/144,62	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,82//9,14/8,85/140,65
Плов из булгура с мясом	280	26,5/30,91/44,13/550,15	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,1/238,6
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
			Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67	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	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Суп-пюре овощной с цветной капустой и гренками	262	4,15/7,58/17,81/157,64
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66	Филе птицы тушеное с овощами	100	16,53/14,1/2,24/202,91
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,12
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
			Чай без сахара	200	0/0/0/0

Стоимость питания 1 дня 125,00 руб.