Сахарный диабет
Завтрак «Школьника»
Перемены с 08:00 до 12:00
для обучающихся 5-11 класс
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	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Каша овсяная молочная с маслом без сахара	258	10,98/12,49/32,26/286,93	Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	258	9,22/9.17/37,30/267,73
Омлет натуральный	110	11,43/12,06/2,05/163,07	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК		**15,15/14,69/8,52/228,84**	**ВТОРНИК**		
Запеканка из птицы с цветной капустой	100	15,15/14,69/8,52/228,84	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	200	5,74/5,65/25,02/172,72	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Компот фруктово-ягодный без сахара	200	0,15/0,04/1,93/9,36	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот фруктово-ягодный	200	0,23/0,11/2,05/11,07
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра овощная (кабачковая)	100	2/9/8,54/122	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Котлета мясная	100	17,23/16,75/9,38/258,3	Рыба тушеная с овощами	100	12,63/1,66/4,39/81,67
Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66	Булгур отварной с маслом	200	7,7/6,7/45,67/258,66
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,5/0,26/132
Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/17,41/363,21	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,15/9,54/112,46
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Биточек мясной	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша пшенная вязкая с маслом	200	5,24/5,65/29,13/187,4
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40

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
Каша пшенная молочная с маслом без сахара	258	11,06/10,48/35,65/281,48	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Сырники из творога без сахара	100	21,22/7,99/9,54/197,1	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	258	10,98/12,49/32,26/286,93
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра овощная (баклажанная)	100	1,7/13,3/5,09/148	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой	100	16,13/14,75/7,18/227,13	Котлета мясная	100	17,23/16,75/9,38/258,3/
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36//12,06/59,4
Компот фруктово – ягодный без сахара	200	0,11/0,04/1,4/7,74	Компот фруктово-ягодный без сахара	200	0,23/0,11/2,05/11,07
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/17,41/363,21	Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/17,41/363,21
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Сыр сливочный	17	2,48/3,69/0,68/48,11
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Масло порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
			Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Запеканка из рыбы	100	12,77/7,53/6,59/145,47
Каша ячневая вязкая с маслом	200	45,24/5,65/29,13/187,4	Пюре из гороха с маслом	200	21,09/5,62/42,68/301,58
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36//12,06/59,4	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Курица запеченная	100	26,45/22,03/0,8/305,07	Курица запеченная	100	26,45/22,03/0,8//305,07
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Сок томатный	200	0/0/9/40	Чай без сахара	200	00/0/0/0

Стоимость питания 1 дня 115,00 руб.