



**Сахарный диабет
Обед «Школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Март-Май 2024 г.**

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

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	0,6/0,45/15,45/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,44/7,62/8,8/134,45	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Мясо тушеное	100	18,32/29,97/3,19/358,74	Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,83/8,2
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Курица запеченная с сыром	105	27,49/23,31/0,79/321,08	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61/9,55/13,23/181,38
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Запеканка из печени с овощами NEW	108	15,26/14,2/6,92/218,01
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
			Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Сыр порциями	50	11,6/14,75/0/182	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Котлета мясная	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Сок томатный	200	0/0/9/40
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Салат из фасоли с морковью	100	2,89/10,23/8,46/142,84	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Котлета мясная	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Биточек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251,51
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Сок томатный	200	0/0/9/40	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Бигус с мясом	280	29,46/32,25/15,97/475,87
Рыба тушеная с овощами	100	14,29/1,84/5,49/94,22	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99			
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75			
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Икра овощная	100	2/9/8,6/122
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,04/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	100	1,94/6,09/3,8/80,64
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Сыр порциями	50	11,6/14,75/0/182
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/173,57	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/173,57
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Щи с мясом и сметаной	250	7,44/7,62/8,8/134,45	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49	Мясо тушеное	100	16,69/27,62/2,13/326,69
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Биточек из птицы	100	18,54/15,4/11,88/261,01	Мясные колбнки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Чай без сахара	200	0/0/0/0

Стоимость питания 1 дня 125,00 руб.