



**Сахарный диабет
Завтрак «Школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Март-Май 2024 г.**

Для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,
36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,55,56,58,68,74,82, 89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

| I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---------------|---|---|---------------|---|
| | Выход, гр. | | | 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 кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 7,32/7,29/34,18/230,69 | Каша овсяная молочная с маслом без сахара | 205 | 8,73/9,92/25,63/227,99 |
| Омлет натуральный | 110 | 11,4/12,06/2,04/163,06 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Масло сливочное 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 | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| | | | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,18/20,31/2,1/274 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью | 90 | 12,52/10,12/3,19/90,38 |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 150 | 3,93/4,24/21,84/140,55 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,1 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,8/1,58/8,4 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,86/1,65/4,94/84,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Компот из кураги без сахара | 200 | 0,83/0,04/7,89/35,5 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Запеканка из творога без сахара | 150 | 27,64/11,79/13,06/272,41 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Какао с молоком без сахара | 200 | 6,64/5,14/9,54/112,46 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,8/1,58/8,4 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Котлета мясная | 90 | 17,24/14,97/7,9/235,78 | Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе с куркумой | 90 | 19,76/24,49/2,56/312,34 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0/7,58/30,75 | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 |
| III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
| | Выход, гр. | | | Выход, гр. | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Каша пшеничная молочная с маслом без сахара | 205 | 7,26/7,19/23,07/186,39 | Каша овсяная молочная с маслом без сахара | 205 | 8,73/9,92/25,63/227,99 |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 | Омлет натуральный | 110 | 11,4/12,06/2,04/163,06 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Салат из свежих помидоров с капустой брокколи | 60 | 1,16/3,65/2,28/48,38 | Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Котлета мясная | 90 | 17,24/14,97/7,9/235,78 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 3,05/3,56/19,07/119,89 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 150 | 3,93/4,24/21,84/140,55 |
| 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 | 0,25/0/1,82/8,2 | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| Плов из булгура с мясом | 240 | 28,29/32,32/35,15/535,11 | Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,44/0,22/7,44/36,26 | Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 3,05/3,56/19,07/119,89 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| | | | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0,0,14/1,53 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0/7,58/30,75 | | | |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Запеканка из творога без сахара | 150 | 27,64/11,79/13,06/272,41 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Рыба запеченная с сыром | 90 | 18,5/3,73/2,51/116,1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 |
| Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0,0,14/1,53 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Компот из кураги без сахара | 200 | 0,83/0,04/7,89/35,5 |