



**Сахарный диабет  
Обед «Школьника»  
для обучающихся 1-4 классов  
Перемены с 12:00 до 17:00  
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		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	0,6/0,45/15,45/70,50
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Мясо тушеное	90	16,49/26,97/2,87/322,87	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Рыба тушеная с овощами	100	14,29/1,84/5,49/94,22	Бигус с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,89
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,10	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75			
СРЕДА			СРЕДА		
Салат из фасоли с морковью	60	1,73/6,13/5,07/85,7	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета мясная	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36
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	25	1,65/0,3/10,05/49,5	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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Котлета мясная	90	17,24/14,97/7,9/235,78
Курица запеченная с сорусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Курица запеченная с сыром	95	24,87/21,09/0,72/290,5	Запеканка из печени с овощами <b>NEW</b>	95	13,42/12,49/6,09/191,77
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	13,81/7,8/7,21/154,13
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
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.	
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,29/6,38/12,02/131,1	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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		
Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Биточек из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
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
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	60	1,16/3,65/2,28/48,38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Курица запеченная с сорусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	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	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Сок томатный	200	0/0/9/40			