



**Завтрак «Школьника» для обучающихся 1-4 классов
(сахарный диабет)
Ноябрь-февраль 2024- 2025г.
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 ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.печ.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.печ.(ккал)	
				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 кукурузная молочная с маслом без сахара		200/5	7,32/7,29/29,64/212,73	Каша пшеничная молочная с маслом без сахара		200/5	7,29/7,19/23,07/186,39
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			
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка куриная под сырной шапкой		90	20,18/20,31/2,1/274	Филе птицы запеченное с помидорами		90	16,6/15,52/1,38/212,93
Каша гречневая вязкая с маслом		150	4,3/4,24/18,77/129,54	Каша гречневая вязкая с маслом		150	4,3/4,24/18,77/129
Хлеб ржаной		45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной		40	2,64/0,48/16,08/79,2
Сок томатный		200	0/0/9/40	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара		200	0,25/0/1,82/8,2
СРЕДА				СРЕДА			
Салат из морской капусты		60	0,47/5,02/2,98/58,82	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		34	4,96/7,92/1,36/96,22
Запеканка из мяса с овощами		90	13,11/15,11/5,1/211,67	Рыба тушеная с овощами		90	13,33/3,01/4,13/95,81
Пюре из гороха с маслом		150	15,82/4,22/32,01/226,19	Булгур отварной с маслом		150	5,77/5,05/34,26/194
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		150	0,6/0,6/14,7/70,5
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			
Сыр порциями		15	3,48/4,43/0/54,6	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе		90	14,84/12,69/4,46/191,87	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью		90	12,52/10/12,3/190,38
Каша ячневая вязкая с маслом		180	4,11/4,32/25,74/157,39	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	Сок томатный		200	0/0/9/40
III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК				IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК			
Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара		200/5	7,26/7,19/23,07/186,39	Каша овсяная молочная с маслом без сахара		200/5	8,73/9,92/25,63/227,99
Сыр порциями		15	3,48/4,43/0/54,6	Омлет натуральный		110	11,4/12,06/2,04/163,06
Яйцо отварное		50	5,97/5,06/0,32/70,65	Хлеб ржаной		25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной		45	2,97/0,54/18,09/89,1	Чай без сахара		200	0/0/0/0
Чай без сахара		200	0/0/0/0				
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Капуста квашеная		60	0,99/4,85/1,66/55,85	Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38
Мясные колобки		110	17,99/14,98/12,23/256,89	Гуляш		90	15,13/14,63/3,64/207,09
Каша ячневая вязкая с маслом		150	3,42/3,6/21,45/131,16	Каша ячневая вязкая с маслом		150	3,42/3,6/21,45/131,16
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	Сок томатный		200	0/0/9/40
СРЕДА				СРЕДА			
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога без сахара		150	27,64/11,79/13,06/272,41	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17	2,48/3,96/0,68/48,11
Яйцо отварное		50	5,97/5,06/0,32/70,65	Запеканка из творога без сахара		150	27,64/11,79/13,06/272,41
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	Чай с лимоном без сахара		200	0,04/0/0,14/1,53
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Сыр порциями		15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями		20	4,64/5,9/0/72,8
Масло сливочное порциями		10	0,08/7,25/0,13/66,1	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью		105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром		90	16,37/5,22/2,89/123,32
Каша гречневая вязкая с маслом		150	4,3/4,24/18,77/129,54	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
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
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17	2,48/3,96/0,68/48,11
Плов из булгура с мясом		240	21,33/36,03/37,83/554,5	Котлета мясная		90	13,84/13/12,41/223,23
Хлеб ржаной		20	1,32/0,24/8,04/39,6	Каша пшеничная вязкая с маслом		150	3,93/4,24/21,84/140,55
Чай без сахара		200	0/0/0/0	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