



Комплекс « ОВЗ» для учащихся 1-4 классов
(сахарный диабет)
Ноябрь-Февраль 2024-2025 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,52ф,60,61,70,77,80

| 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. | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 |
| 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 | 13,7/22,75/2,51/272,02 | Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 |
| 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 сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0,7,58/30,75 | 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 | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| 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 | 4,3/4,24/18,77/129,54 |
| 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Квашеная капуста | 60 | 0,99/4,85/1,66/55,85 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,51 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,89/7,95/10,86/150,60 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Запеканка из мяса с овощами | 90 | 13,11/15,11/5,1/211,67 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,55/4,85/24,29/155,04 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,01/99,00 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,01/99,00 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0,1,82/8,2 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0,7,58/30,75 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Морская капуста | 60 | 0,28/5,07/0,83/49,78 | 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0,72,8 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 24,03/19,83/1,61/279,17 | Биточек из птицы | 90 | 16,3/13,2/14,05/241,01 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 4,11/4,32/25,74/157,39 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,01/99,00 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| 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 | 20 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Какао с молоком без сахара | 40 | 6,64/5,14/9,54/112,46 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,12/73,2 |
| Суп куриный с гречневой крупой | 200 | 5,09/4,89/7,65/94,62 | Суп-пюре из овощей с гречками из ржаного хлеба | 200/10 | 3,22/5,26/14,32/118,67 |
| Котлета мясная | 90 | 13,84/13/12,41/223,23 | 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 | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0,72,8 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 | Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 |
| 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 запеченная с помидорами и сыром | 90 | 16,37/5,22/2,89/123,23 | Бигус с филе птицы | 240 | 17,81/20,78/13,67/316,77 |
| Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,1 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0,7,58/30,75 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| 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. | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| 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 | | | |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 200 | 6,29/6,38/12,02/131,1 | Суп куриный с гречневой крупой | 200 | 5,09/4,89/7,65/94,62 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Филе птицы запеченное с помидорами | 90 | 16,6/15,52/1,38/212,93 |
| 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 | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,10 | 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 | | |

| | | | | | |
|---|-----|--------------------------|--|--------|--------------------------|
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| 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 | 33,42/3,6/21,45/131,16 | Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 33,42/3,6/21,45/131,16 |
| 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,2/5,4/5,12/73,2 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | Курица запеченная со сливочно-сырным соусом | 90 | 26,76/17,96/1,23/278,76 |
| Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,3 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 |
| Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| 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 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| 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 | Запеканка из творога без сахара | 150 | 27,64/11,79/13,06/272,41 |
| Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Морская капуста NEW | 60 | 0,28/5,07/0,83/49,78 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Суп-крем с фрикадельками из птицы NEW | 200 | 12,86/16,09/8,39/231,17 | Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 |
| Мясная корзинка с сыром | 90 | 25,81/27,17/7,87/381,07 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,72/7,87/17,61/44 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,54/4,85/24,29/155,04 | Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47/11,23/230,1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 4,73/6,47/32,39/206,72 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| | | | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6/6,28/7,12/109,74 | Суп-пюре картофельный с колбасками и гречками из ржаного хлеба | 200/10 | 4,57/10,19/16,22/176,42 |
| Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 | Мясо тушеное | 90 | 13,7/22,75/2,51/272,02 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 | Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 33,42/3,6/21,45/131,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| 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 | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| 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 | 28,29/32,32/35,15/535,11 | Котлета мясная | 90 | 13,84/13/12,41/223,23 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,6 | Каша пшенная 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/ 54,6 |
| Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 |
| Биточек из птицы | 100 | 18,11/14,66/15,61/267,49 | Каша пшенная вязкая с маслом | 150 | 3,93/4,24/21,84/140,55 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 4,11/4,32/25,74/157,39 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |