



**Комплекс
«Отличный (сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 классов
Сентябрь - Октябрь 2024 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,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.	
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	205	7,32/7,29/29,64/212,73	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом без сахара	205	7,21/6,47/28,41/199,93
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
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Шци 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	0,36/0,7,58/30,75	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		
Завтрак			Завтрак		
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Бигусе с филе птицы	240	17,81/20,78/13,67/316,77
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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	45	2,97/0,54/18,09/89,10			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Сыр сливочный (2 шт)	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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 сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6
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	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
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	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			
Обед			Обед		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	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	Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	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	3,3/0,6/20,1/99
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Филе птицы запеченное с помидорами NEW	90	16,6/15,52/1,38/212,93
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
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 смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2
Обед			Обед		
Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидором	60	0,75/5,01/2,4/56,95	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	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,49/7,64/10,58/145,11
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
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	3,3/0,6/20,1/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	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.	
Завтрак			Завтрак		
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
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	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	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Чай без сахара	200	0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0			
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
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 тушенное 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	2,97/0,54/18,09/89,1	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		
Салат из свежих помидоров	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колбаски	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
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
Обед			Обед		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой	60	0,97/4,88/3,81/63,5
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
Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,49	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76/17,96/1,23/278,76
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0	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	15,13/14,63/3,64/207,09
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	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	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	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,72/7,87/1,17/61,44
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			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	Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр сливочный	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		
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
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87/254,70	Мясные колбаски	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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	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	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04
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	0,36/0,7,58/30,75
Обед			Обед		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
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	13,7/22,75/2,51/272,02
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	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	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Сок томатный	200	0/0/9/40			