



**Комплекс «Обед школьника» для обучающихся 1-4 классов
(сахарный диабет)
Перемены с 12:00 до 17:00
Ноябрь-Февраль 2024-2025 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,84,90,90ф,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	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Ши с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Маринал 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	0,37/0,7/5,8/30,75	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		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,89/7,95/10,86/150,6
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Запеканка из мяса с овощами	90	13,11/15,11/5,1/211,67
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	16,37/5,22/2,89/123,33	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	0,37/0,7/5,8/30,75
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,10			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
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		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Котлета мясная	90	13,84/13,12/4,1/223,23	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Бигус с филе птицы	240	17,81/20,78/13,67/316,77
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	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	0,36/0,7/5,8/30,75
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Квашеная капуста	60	0,99/4,85/1,66/55,85	Салат Оливье школьный промышленного производства	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп-пюре из овощей с гречками из ржаного хлеба	200/10	3,22/5,26/14,32/118,67
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,01/99,00	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	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.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
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 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	2,97/0,54/18,09/89,10	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7/5,8/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7/5,8/30,75
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Салат Оливье школьный промышленного производства	60	4,31/5,04/14,77/134,41
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		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Ши с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	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	3,42/3,6/21,45/131,16
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	0,36/0,7/5,8/30,75
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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	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	Ши 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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
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 пшеничная 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