1 ВАРИАНТ БС
«Завтрак школьника (Сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Март - Май 2026 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,52ф,60,61,70,77,80

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ДЕНЬ НЕДЕЛИ**	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
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	250/8	9,22/9,17/37,3/267,73	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Каша пшенная молочная с маслом без сахара	250/8	11,06/10,48/35,65/281,48
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			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	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03	Филе птицы запеченное в соусе с паприкой NEW	100	18,48/5,91/1,35/134,24
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Биточек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251,51
Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка куриная с рисом с красным соусом NEW	100	11,35/8,44/4,75/139,8	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Омлет с сыром	200	25,15/26,96/3,72/360,42
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	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	Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Икра овощная	100	2/9/8,54/122
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Биточек мясной с томатным соусм с зеленью NEW	100	12,09/9,41/13,41/188,54
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Каша пшенная вязкая с маслом	200	4,72/5,08/26,21/168,66
Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49	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			

1 ВАРИАНТ БС
«Завтрак школьника (Сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Март - Май 2026 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,52ф,60,61,70,77,80

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ДЕНЬ НЕДЕЛИ**	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	250/8	10,98/12,49/32,26/286,93
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	250/8	9,13/9,05/29,03/234,58	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Икра овощная	100	2/9/8,54/122
Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36	Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	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	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	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**		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Рыба тушеная с овощами	100	14,94/3,46/4,79/108,75
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
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
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Каша пшенная вязкая с маслом	200	5,24/5,65/29,13/187,4
Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			