



Комплекс
«Завтрак школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Сентябрь - Октябрь 2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,
54,62,65,69,71,78,84,85,85ф,94,99

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.	
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	258	9,22/9,17/37,3/267,73	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 пшеничная молочная с тыквой и маслом без сахара	258	9,07/8,14/35,76/251,63
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	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			ВТОРНИК	200	0/0/0/0
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/33/304,45	Филе птицы запеченное с помидорами	100	18,45/17,24/1,54/236,59
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
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	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Сыр сливочный	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Рыба тушеная с овощами	100	14,29/1,84/5,49/94,22
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
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	200	36,85/15,73/14,41/363,21	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	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	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	20	4,64/5,9/0/72,8	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	13,91/11,11/13,67/211,53
Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,06/4,74/25,43/159,85	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
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			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
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	20	4,64/5,9/0/72,80	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	258	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	258	9,13/9,05/29,03/234,58	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
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			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров	100	1,09/8,19/3,58/94,76	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
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	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21
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		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	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
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
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	100	0,8/0,3/9,6/49	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Плов из булгура с мясом	280	33,01/37,71/41,01/624,29	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
			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

Стоимость питания 1 дня 135,00 руб.