



1 ВАРИАНТ +9
Комплекс «ОВЗ» 24 дневный
для обучающихся 5-11 классов
Март-Май 2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99
Сахарный диабет

| 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 | 250/8 | 9,22/9,17/37,3/267,73 | Каша овсяная молочная с маслом без сахара | 250/8 | 10,98/12,49/32,26/286,93 |
| Омлет натуральный | 110 | 11,4/12,06/2,04/163,06 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 | 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,5/7,85/8,9/137,17 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Плов с мясом и перловой крупой | 280 | 24,78/30,82/39,51/536,36 | Суп куриный с гречневой крупой | 250 | 6,36/6,12/9,56/118,28 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,31/0,6/21/99 | Гуляш | 100 | 16,81/16,25/4,04/230,09 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 | Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 |
| | | | Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| | | | Чай с малиной без сахара | 200 | 0,11/0,07/1,13/6,21 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 | Филе птицы тушенное в сливочно – сыром соусе с куркумой | 100 | 21,95/21,21/2,85/347,04 |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 | 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 | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| 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 | | |
| Икра овощная | 100 | 2/9/8,6/122 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп рыбный с крупой (| 250 | 6,22/7,59/15,9/156,88 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,23/6,88/13,5/144,62 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 | Запеканка из пшена с овощами | 100/8 | 15,26/14,2/6,92/218,01 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,26/5,82/29,15/186,05 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,31/0,6/21/99 |
| | | | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 | Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 |
| Фрикадельки мясные с овощами NEW | 100 | 18,11/22,81/9,92/320,76 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,81/3,35/4,59/106,34 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,60 | Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0/7,58/30,75 | Хлеб ржаной | 50 | 3,31/0,6/21/99 |
| | | | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 |
| Обед | | | Обед | | |
| Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Сыр порциями | 50 | 11,6/14,75/0/182 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,25/7/17,25/176,25 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,02/163,89 | Ежики куриные с красным соусом | 100 | 13,93/12,62/6,65/196,31 |
| Курица запеченная с сорусом и зеленью | 100 | 24,77/13,98/1,1/234,74 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| 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 | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Запеканка из творога без сахара | 200 | 36,85/15,73/14,41/363,21 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| 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 | | | |
| Обед | | | Обед | | |
| Салат из фасоли с морковью | 100 | 2,89/10,23/8,46/142,84 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Суп куриный с гречневой крупой | 250 | 6,36/6,12/9,56/118,28 | Суп-пюре из овощей с гренками из ржаного хлеба | 250/12 | 7,19/10,98/10,93/148,05 |
| Котлета мясная | 100 | 15,37/14,45/13,79/248,03 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 | 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 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |

| | | | | | |
|---|-------|--------------------------|--|-------|--------------------------|
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | 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 | 4,06/4,74/25,43/159,83 | 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 | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,10 |
| 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 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 |
| Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,36/11,03/12,01/177,75 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,19/10,98/10,93/172,55 | Бигус с мясом | 280 | 19,34/34,52/15,97/458,3 |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,81/3,35/4,59/106,34 | Хлеб ржаной | 50 | 3,31/0,6/21/99 |
| Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99 | | | |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 | | | |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,1 |
| Каша овсяная молочная с маслом без сахара | 250/8 | 10,98/12,49/32,26/286,93 | Каша кукурузная молочная с маслом без сахара | 250/8 | 9,22/9,17/37,3/267,73 |
| Омлет натуральный | 110 | 11,4/12,06/2,04/163,06 | Омлет натуральный | 110 | 11,4/12,06/2,04/163,06 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | 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 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 250 | 7,53/7,9/13,9158,08 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,22/6,88/13,51/144,64 |
| Котлета мясная | 100 | 15,37/14,45/13,79/248,03 | Биточек из птицы | 100 | 18,11/14,66/15,61/267,79 |
| 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 | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,10 | 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 |



**1 ВАРИАНТ Комплекс «ОВЗ» 24 дневный
для обучающихся 5-11 классов
Март-Май 2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99
Сахарный диабет**

| 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 (яблоко) | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 | Каша овсяная молочная с маслом без сахара | 250/8 | 10,98/12,49/32,26/286,93 |
| Яйцо отварное | 50 | 65,97/5,06/0,32/70,65 | Омлет натуральный | 110 | 11,4/12,06/2,04/163,06 |
| Каша пшеничная молочная с маслом без сахара | 250/8 | 11,06/10,48/35,65/281,48 | 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 | | | |
| Обед | | | Обед | | |
| Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 | Икра овощная (кабачковая) | 100 | 2/9/8,6/122 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,04/163,89 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,36/11,03/12,01/177,75 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 100 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 100 | 16,53/14,1/2,24/202,91 |
| 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 | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 |
| 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 | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Помидоры порционные | 100 | 1,1/0,2/3,8/24 | Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 |
| Мясные колобки (пром. производства) | 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 | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0,1/8,2/8,2 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком | 100 | 4,67/12,68/3,19/150,2 |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 11,25/7/17,25/176,25 | Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 |
| Тефтели с сыром NEW | 100 | 12,94/9,45/13,43/282,56 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 |
| Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 | Курица запеченная с сорусом и зеленью | 100 | 24,77/13,98/1,1/234,74 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0,1/8,2/8,2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 |
| | | | Чай с малиной без сахара | 200 | 0,11/0,07/1,13/6,21 |
| | | | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Запеканка из творога без сахара | 200 | 36,85/15,73/14,41/363,21 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Яйцо отварное | 50 | 65,97/5,06/0,32/70,65 | Омлет натуральный | 200 | 20,79/21,94/3,72/296,49 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 |
| 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 | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Яйцо отварное | 50 | 65,97/5,06/0,32/70,65 | Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,5/7,85/8,9/137,17 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Фрикадельки куриные с красным соусом | 100 | 14,47/9,82/9,06/173,57 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,12/3,47/8,97/76,8 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 4,73/6,47/32,39/206,72 | Котлета мясная (говядина, курица) | 100 | 17,57/14,96/12,48/255,66 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 180 | 4,72/5,08/26,21/168,66 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 |
| | | | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| | | | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| 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 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,21/10,88/0,19/99,15 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Рыба запеченная с сыром | 100 | 20,55/4,15/2,79/129 |
| 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 | 0,37/0,7/5,8/30,75 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0,7/5,8/30,75 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,23/6,88/13,5/144,62 | Суп куриный с гречневой крупой | 250 | 6,36/6,12/9,56/118,28 |
| Гуляш | 100 | 16,81/16,25/4,04/230,09 | Мясо тушеное | 100 | 16,69/27,62/2,13/326,69 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 | Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 |

| | | | | | |
|--|-------|--------------------------|---|-------|--------------------------|
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,80 |
| 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 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 |
| Омлет натуральный | 200 | 20,79/21,94/3,72/296,49 | Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 100 | 15,37/14,45/13,79/248,03 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 180 | 4,72/5,08/26,21/168,66 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,82/9,25/2,51/88,81 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 |
| Борщ со сметаной | 250 | 2,29/6,78/10,93/115,06 | Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 | Борщ со сметаной | 250 | 2,29/6,78/10,93/115,06 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 | Мясные колбаски (пром. производства) | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 | Капуста тушеная | 200 | 4,51/7,26/12,5/136,48 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 |
| | | | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 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 | Каша пшеничная молочная с маслом без сахара | 250/8 | 9,13/9,05/29,03/234,58 |
| 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 | | |
| Икра свекольная | 60 | 2,15/7,11/11,6/121,25 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Суп куриный с гречневой крупой | 250 | 6,36/6,12/9,56/118,28 | Суп куриный с гречневой крупой | 250 | 6,36/6,12/9,56/118,28 |
| Котлета мясная (говядина, курица) | 100 | 17,57/14,96/12,48/255,66 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 | 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 |