



Комплекс
«Обед школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
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.	
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
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
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Мясо тушеное	100	15,22/25,28/2,79/302,25	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
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	20	1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1/83/8,2
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидорами	100	1,25/0,34/4/94,92	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	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,1/9,95/13,58/188,25
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,0	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	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7/58/30,75
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр порциями	50	11,6/14,75/0/182	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	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	100	29,73/19,96/1,37/309,74	Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,79
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67
Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03	Биточек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251,51
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	50	3,3/0,6/21/99	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81
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	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Бигус с филе птицы	280	20,78/24,24/15,95/369,57
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
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			
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	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Филе птицы запеченное с помидорами	100	18,45/17,24/1,54/236,59
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	3,3/0,6/21/99,0
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		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283,0	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	100	29,73/19,96/1,37/309,74
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,0
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		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой	100	1,62/8,13/6,34/105,83
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,51/144,62	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
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
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09	Мясо тушеное	100	15,22/25,28/2,79/302,25
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	3,96/0,72/24,12/118,8
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		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,79	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,0	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Чай без сахара	200	0/0/0/0

Стоимость питания 1 дня 145,00 руб.