



**Комплекс  
«Обед школьника (сахарный диабет)»  
для обучающихся 5-11 классов  
Перемены с 12:00 до 17:00  
Сентябрь - Октябрь 2024 г.  
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,60,61,70,77,80**

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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Огурцы порционные	100	0,8/1,2/6/14	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61/9,55/13,23/181,38
Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Котлета мясная	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	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,0	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
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	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Чай без сахара	200	0/0/0/0
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Огурцы порционные	100	0,8/1,2/6/14
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	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,50/144,64	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82	Бигус с филе птицы	280	20,78/24,24/15,95/369,57
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
<b>III НЕДЕЛЯ</b>		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		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	18,45/17,24/15,54/236,59
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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
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
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Огурцы порционные	100	0,8/1,2/6/14
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	7,23/6,88/13,5/144,62	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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
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
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
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.