



**Комплекс «Завтрак школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Сентябрь - Октябрь 2024 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	
				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	Помидоры порционные		100	1,1/0,2/3,8/24
Запеканка куриная под сырной шапкой		100	22,42/22,57/33/304,45	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью		100	13,91/11,11/13,67/211,53
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	Сок томатный		200	0/0/9/40
СРЕДА				СРЕДА			
Сыр порциями		20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный (2 шт)		34	4,96/7,92/1,36/96,22
Филе птицы тушеное в томатном соусе		100	16,49/14,11/4,96/213,19	Рыба тушеная с овощами		100	14,29/1,84/5,49/94,22
Каша ячневая вязкая с маслом		200	4,06/4,74/25,43/159,85	Булгур отварной с маслом		180	6,93/6,05/41,11/232,8
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	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			
Огурцы порционные		100	0,8/1/2,6/14	Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,3/9,6/49
Котлета мясная		100	17,57/14,96/12,48/255,66	Филе птицы запеченное с помидорами		100	18,45/17,24/1,54/236,59
Пюре из гороха с маслом		180	18,98/5,06/38,41/271,43	Каша пшеничная вязкая с маслом		180	4,72/5,08/26,21/168,66
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 смеси фруктов и ягод без сахара		200	0,25/0,1,82/8,2
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		250/8	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	Сыр сливочный		17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колбаски		110	17,99/14,98/12,23/256,89	Масло сливочное порциями		15	0,12/10,88/0,19/99,15
Каша ячневая вязкая с маслом		180	3,65/4,27/22,89/143,87	Котлета мясная		100	15,37/14,45/13,79/248,03
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
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара		200	0,25/0,1,82/8,2	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
СРЕДА				СРЕДА			
Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,3/9,6/49	Огурцы порционные		100	0,8/1/2,6/14
Плов из булгура с мясом		280	33,01/37,71/41,01/624,29	Гуляш		100	16,81/16,25/4,04/230,09
Хлеб ржаной		20	1,32/0,24/8,04/39,60	Каша ячневая вязкая с маслом		180	3,65/4,27/22,89/143,87
Чай без сахара		200	0/0/0/0	Хлеб ржаной		50	3,31/0,6/21/99
				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
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
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
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

Стоимость питания 1 дня 135,00 руб.