



**Комплекс
«Завтрак школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 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		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	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	205	7,32/7,29/29,64/212,73	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом без сахара	205	7,21/6,47/28,41/199,93
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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Сыр сливочный (2 шт)	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	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	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	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	60	0,48/0,8/1,58/8,4	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Филе птицы запеченное с помидорами NEW	90	16,6/15,52/1,38/212,93
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	205	7,26/7,19/23,07/186,39	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	205	8,73/9,92/25,63/227,99
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
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	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колбаски	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Плов из булгура с мясом	240	28,29/32,32/35,15/535,11	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			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	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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	15	3,48/4,42/0/54,6	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	0,8/0,3/9,6/49,0
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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



Комплекс
«Обед школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
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			II 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	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Шци с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75	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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
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	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Бигус с филе птицы	240	17,81/20,78/13,67/316,77
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,10			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6
Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0,72,8	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	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76/17,96/1,23/278,76	Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидором	60	0,75/5,01/2,4/56,95	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,49/7,64/10,58/145,11
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,01/99,00	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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
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	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,29/6,38/12,02/131,1	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы запеченное с помидорами NEW	90	16,6/15,52/1,38/212,93
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,10	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой	60	0,97/4,88/3,81/63,5
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,49	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76/17,96/1,23/278,76
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2
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
Шци с мясом и сметаной	200	6/6,28/7,12/109,74	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	Шци вегетарианские со сметаной	200	1,7,2,78/7,17/61,44
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0,54/6,6
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,66/2,87/254,70	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Мясо тушеное	90	15,03/24,86/1,91/294,02
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Сок томатный	200	0/0/9/40			



**Комплекс «ОВЗ (сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 классов
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		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	205	7,32/7,29/29,64/212,73	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом без сахара	205	7,21/6,47/28,41/199,93
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
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Шци с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75	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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
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	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Бигусе с филе птицы	240	17,81/20,78/13,67/316,77
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Сыр сливочный (2 шт)	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6
Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	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	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
Обед			Обед		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	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	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76/17,96/1,23/278,76	Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Филе птицы запеченное с помидорами NEW	90	16,6/15,52/1,38/212,93
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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
Обед			Обед		
Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидором	60	0,75/5,01/2,4/56,95	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,49/7,64/10,58/145,11
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,01/99,00	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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

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	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	205	7,26/7,19/23,07/186,39	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	205	8,73/9,92/25,63/227,99
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Чай без сахара	200	0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0			
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,29/6,38/12,02/131,1	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,6/15,52/1,38/212,93
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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		
Завтрак			Завтрак		
Салат из свежих помидоров	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колбаски	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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
Обед			Обед		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой	60	0,97/4,88/3,81/63,5
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,49	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76/17,96/1,23/278,76
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Плов из булгура с мясом	240	28,29/32,32/35,15/535,11	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Хлеб ржаной	20	1,44/0,22/7,44/36,26	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Чай без сахара	200	0/0/0	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40
Обед			Обед		
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	200	6/6,28/7,12/109,74	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,72/7,87/1,17/61,44
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87/254,70	Мясные колбаски	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	Чай без сахара	200	0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	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	0,8/0,3/9,6/49,0
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Обед			Обед		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Сок томатный	200	0/0/9/40			



Комплекс
«Отличный (сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 классов

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		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
	Выход, гр.			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	205	7,32/7,29/29,64/212,73	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом без сахара	205	7,21/6,47/28,41/199,93
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
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Шци с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75	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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
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	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Бигусе с филе птицы	240	17,81/20,78/13,67/316,77
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Сыр сливочный (2 шт)	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6
Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	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	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
Обед			Обед		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	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	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76/17,96/1,23/278,76	Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Филе птицы запеченное с помидорами NEW	90	16,6/15,52/1,38/212,93
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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
Обед			Обед		
Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидором	60	0,75/5,01/2,4/56,95	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,49/7,64/10,58/145,11
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,01/99,00	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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

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	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	205	7,26/7,19/23,07/186,39	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	205	8,73/9,92/25,63/227,99
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Чай без сахара	200	0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0			
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,29/6,38/12,02/131,1	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,6/15,52/1,38/212,93
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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		
Завтрак			Завтрак		
Салат из свежих помидоров	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колбски	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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
Обед			Обед		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой	60	0,97/4,88/3,81/63,5
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,49	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76/17,96/1,23/278,76
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Плов из булгура с мясом	240	28,29/32,32/35,15/535,11	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Хлеб ржаной	20	1,44/0,22/7,44/36,26	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Чай без сахара	200	0/0/0	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40
Обед			Обед		
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	200	6/6,28/7,12/109,74	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,72/7,87/1,17/61,44
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/ 54,6
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87/254,70	Мясные колбски	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	Чай без сахара	200	0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Сыр порциями	20	4,64/5,90/0/72,8
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Обед			Обед		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Сок томатный	200	0/0/9/40			



**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		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	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.



Комплекс
«Обед школьника (сахарный диабет)»

для обучающихся 5-11 классов

Перемены с 12:00 до 17:00

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			II 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	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	18,32/29,97/3,19/358,74	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		
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	3,31/0,6/21/99
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			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
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
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	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	18,45/17,24/15,4/236,59
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	3,3/0,6/21/99,00
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		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	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	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом (голень)	100	29,73/19,96/1,37/309,74
Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,79	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
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
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283,0	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Мясо тушеное	100	15,22/25,28/2,79/302,25
Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75
Сок томатный	200	0/0/9/40			

Стоимость питания 1 дня 145,00 руб.



**Комплекс «ОВЗ (сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
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		
Завтрак				Завтрак		
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	
Обед			Обед			
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	1,86/7,12/10,67/114,37	
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	0,25/0,1,82/8,2	
ВТОРНИК			ВТОРНИК			
Завтрак			Завтрак			
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	13,91/11,11/13,67/211,53	
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	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	
Обед			Обед			
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	7,33/10,81/12,12/176	
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	3,31/0,6/21/99	
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				
Чай без сахара	200	0/0/0/0				
СРЕДА			СРЕДА			
Завтрак			Завтрак			
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный	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	4,06/4,74/25,43/159,83	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	
Обед			Обед			
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	1,32/0,24/8,04/39,60	
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Чай без сахара	200	0/0/0/0	
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ			
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	
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				
Обед			Обед			
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	11,25/7/17,25/176,25	
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	
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА			
Завтрак			Завтрак			
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	
Обед			Обед			
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	10,61/9,55/13,23/181,38	
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	

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)
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
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			
Обед			Обед		
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	7,86/7,97/15,04/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176
Филе птицы тушенное 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	3,3/0,6/21/99,00
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		
Завтрак			Завтрак		
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 колобки	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
Обед			Обед		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	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	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	100	29,73/19,96/1,37/309,74
Биточек из птицы	100	18,54/15,4/11,88/261,01	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
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	3,3/0,6/21/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40
Обед			Обед		
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	7,44/7,62/8,8/134,45	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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
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
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0,72,80
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7,17/25/176,25	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283,0	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0,72,80	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0,72,80
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
Обед			Обед		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Мясо тушеное	100	15,22/25,28/2,79/302,25
Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7/58/30,75
Сок томатный	200	0/0/9/40			



**Комплекс
«Отличный (сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
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 ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Завтрак				Завтрак			
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
Обед				Обед			
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	0,25/0,1,82/8,2
						200	0/0/0/0
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Завтрак				Завтрак			
Запеканка куриная под сырной шапкой		100	22,42/22,57/2,33/304,45	Помидоры порционные		100	1,1/0,2/3,8/24
Каша гречневая вязкая с маслом		180	5,16/5,08/22,52/155,44	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью		100	13,91/11,11/13,67/211,53
Сыр сливочный		17	2,48/3,96/0,68/48,11	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
Обед				Обед			
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	7,33/10,81/12,12/176
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	3,31/0,6/21/99
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				
Чай без сахара		200	0/0/0/0				
СРЕДА				СРЕДА			
Завтрак				Завтрак			
Сыр порциями		20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный		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	4,06/4,74/25,43/159,83	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
Обед				Обед			
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	1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника без сахара		200	0,64/0,25/8,79/51,12	Чай без сахара		200	0/0/0/0
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
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
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				
Обед				Обед			
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	11,25/7/17,25/176,25
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
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Завтрак				Завтрак			
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
Обед				Обед			
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	10,61/9,55/13,23/181,38
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

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)
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
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			
Обед			Обед		
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	7,86/7,97/15,04/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176
Филе птицы тушенное 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	3,3/0,6/21/99,00
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		
Завтрак			Завтрак		
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 колобки	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
Обед			Обед		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	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	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	100	29,73/19,96/1,37/309,74
Биточек из птицы	100	18,54/15,4/11,88/261,01	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
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	3,3/0,6/21/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40
Обед			Обед		
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	7,44/7,62/8,8/134,45	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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
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
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283,0	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
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	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
Обед			Обед		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Мясо тушеное	100	15,22/25,28/2,79/302,25
Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7/58/30,75
Сок томатный	200	0/0/9/40			