



**Сахарный диабет**  
**Завтрак «Школьника»**  
 для обучающихся 5-11 классов  
 Перемены с 08:00 до 12:00  
 Март-Май 2024 г.  
 для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,70,77,80

| I НЕДЕЛЯ                                      |                       | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал)           | II НЕДЕЛЯ   |                       | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал)           |
|---|-----------------------|---|---|-----------------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                   | Выход,<br>гр.         |   | ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход,<br>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 овсяная молочная с маслом без сахара                           | 258                   | 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   |
| <b>ВТОРНИК</b>                                |                       |   | <b>ВТОРНИК</b>  | 200                   | 0/0/0/0   |
| 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 – сырном соусе с куркумой <b>NEW</b> | 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   |
| <b>СРЕДА</b>                                  |                       |   | <b>СРЕДА</b>  |                       |   |
| Огурцы порционные                             | 100                   | 0,8/1/2,6/14  | Огурцы порционные   | 100                   | 0,8/1/2,6/14  |
| Котлета мясная                                | 100                   | 19,16/16,64/8,74/261,98   | 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                   | 14,29/1,84/5,49/94,22   |
| 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 кураги без сахара   | 200                   | 0,83/0,04/7,89/35,5   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                |                       |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |                       |   |
| 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  | 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   |   |                       |   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                |                       |   | <b>ПЯТНИЦА</b>  |                       |   |
| Сыр порциями                                  | 15                    | 3,48/4,43/0/54,6  | Маринад из моркови  | 100                   | 1,86/7,12/10,04/114,37  |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе           | 100                   | 16,49/14,11/4,96/213,19   | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью                            | 100                   | 15,24/12,4/13,46/227,59   |
| 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   | 25                    | 1,65/0,3/10,05/49,50  |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара     | 200                   | 0,25/0,1,82/8,2   | Сок томатный  | 200                   | 0/0/9/40  |
| <b>III НЕДЕЛЯ</b>                             |                       |   | <b>IV НЕДЕЛЯ</b>  |                       |   |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                            | <b>Выход,<br/>гр.</b> | <b>Пищевая/энергетическая<br/>ценность<br/>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b> | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>  | <b>Выход,<br/>гр.</b> | <b>Пищевая/энергетическая<br/>ценность<br/>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b> |
| Фрукты в ассортименте                         | 150                   | 0,6/0,45/15,45/70,5   | Фрукты в ассортименте   | 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                           | 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   |   |                       |   |
| <b>ВТОРНИК</b>                                |                       |   | <b>ВТОРНИК</b>  |                       |   |
| Помидоры порционные                           | 100                   | 1,1/0,2/3,8/24  | 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                   | 19,16/16,64/8,74/261,98   |
| 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   |
| <b>СРЕДА</b>                                  |                       |   | <b>СРЕДА</b>  |                       |   |
| 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               | 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   | Омлет натуральный   | 200                   | 20,79/21,94/3,72/296,49   |
| 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  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                |                       |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |                       |   |
| 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                   | 0,37/0,7,58/30,75   | Компот из кураги без сахара   | 200                   | 0,83/0,04/7,89/35,5   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                |                       |   | <b>ПЯТНИЦА</b>  |                       |   |
| Фрукты в ассортименте                         | 150                   | 0,6/0,45/15,45/70,5   | 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                   | 19,5/18,23/4,55/260,49  |
| 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   | 40                    | 2,64/0,48/16,08/79,2  |
|   |                       |   | Сок томатный  | 200                   | 0/0/9/40  |

Стоимость питания 1 дня 135,00 руб.