



**Сахарный диабет
Обед «Школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Март-Май 2024 г.**

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

| 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 | 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 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | 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 | 16,49/26,97/2,87/322,87 | Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | 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 | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | 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 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0,72,8 |
| Курица запеченная с сыром | 95 | 24,87/21,09/0,72/290,5 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,49/7,64/10,58/145,11 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 | Запеканка из печени с овощами NEW | 95 | 13,42/12,49/6,09/191,77 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,1 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,55/4,85/24,29/155,04 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0,1,82/8,2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| | | | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0,7,58/30,75 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 | Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0,72,8 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,02/163,89 | Котлета мясная | 90 | 17,24/14,97/7,9/235,78 |
| Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 21,53/17,62/2,87/254,7 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Салат из фасоли с морковью | 60 | 1,73/6,13/5,07/85,7 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| 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 | 17,24/14,97/7,9/235,78 | 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 | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,50 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0,72,8 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,29/1,84/5,49/94,22 | Бигус с мясом | 240 | 25,25/27,65/13,69/407,89 |
| Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,1 | Компот из кураги без сахара | 200 | 0,83/0,04/7,89/35,5 |
| 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) |
| Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 | Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 |
| 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 тушеное с овощами | 90 | 15,77/13,36/1,61/190,47 |
| 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 | 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 | 0,36/0,7,58/30,75 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0,7,58/30,75 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Салат из свежих помидоров с капустой брокколи | 60 | 1,16/3,65/2,28/48,38 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0,72,8 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 21,53/17,62/2,87/254,7 |
| 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 смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0,1,82/8,2 | 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 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 |
| 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 | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,72/7,8/7,17/61,44 |
| Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,21 | Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,21 |
| 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 | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6/6,28/7,12/109,74 | Суп куриный с гречневой крупой | 200 | 5,09/4,89/7,65/94,62 |
| Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 | Мясо тушеное | 90 | 15,03/24,86/1,91/294,02 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 | Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 3,05/3,56/19,07/119,89 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| 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 |
| | | | Суп куриный с гречневой крупой | 200 | 5,09/4,89/7,65/94,62 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,82/9,25/2,51/88,81 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0,54,6 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Биточек из птицы | 90 | 16,69/13,86/10,69/234,91 | 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 | 150 | 3,93/4,24/21,84/140,55 |
| 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 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |