Завтрак «Школьника»
Сахарный диабет
Перемены с 08:00 до 13:00
Для обучающихся 1-4 классов
Март-Май 2023 г.
Для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,
36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,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	205	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	205	8,73/9,92/25,63/227,99
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	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью (свинина курица)	90	12,52/10/12,3/190,38
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
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	Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	12,86/1,65/4,94/84,8
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	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
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	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе	90	19,78/24,51/2,52/312,28
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
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		**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.**	
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
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	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 с капустой брокколи ***NEW***	60	1,16/3,65/2,28/48,38	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60
Мясные колобки (говядина, крица) ***NEW***	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	Каша пшенная 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	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Плов из булгура с мясом	240	28,29/32,32/35,15/535,11	Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41
Хлеб ржаной	20	1,44/0,22/7,44/36,26	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Гуляш (говядина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Сок томатный	200	0/0/9/40
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
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
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Рыба запеченная с сыром (минтай)	90	18,5/3,73/2,51/116,1
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5