Завтрак «Школьника»
Сахарный диабет
Перемены с 08:00 до 13:00
Для обучающихся 5-11 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.**	
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
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**	200	0/0/0/0
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью (свинина, курица)	100	15,24/12,4/13,46/227,59
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Каша пшенная 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
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			**СРЕДА**		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,06/4,74/25,43/159,83	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	14,29/1,84/5,49/94,22
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
			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	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Омлет с сыром	200	25,15/26,96/3,72/360,42
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60
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	20	1,32/0,24/8,04/39,60			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW***	100	21,98/27,23/2,8/346,98
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
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
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			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи ***NEW***	100	1,94/6,09/3,8/80,64	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Мясные колобки (говядина, курица) ***NEW***	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 (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Каша пшенная 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	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	280	33,01/37,71/41,01/624,29	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21
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	20	4,64/5,9/0/72,8	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Гуляш (говядина)	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	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	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Масло сливочное порциями	15	0,21/10,88/0,19/99,15
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Рыба запеченная с сыром (минтай)	100	20,55/4,15/2,79/129
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
			Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5

Стоимость питания 1 дня 105,00 руб.

ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ