Обед «Школьника»
Сахарный диабет
Перемены с 13:00 до 17:00
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,91,92,93,95,96,97,97 ф

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	0,6/0,45/15,45/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,44/7,62/8,8/134,45	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 (говядина)	100	18,32/29,97/3,19/358,74	Гуляш (говядина)	100	19,5/18,23/4,55/260,49
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	0,6/0,45/15,45/70,5	Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Уха с рыбой	250	6,8/2,7/8,81/86,1
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Бигус с мясом (говядина)	280	29,46/32,25/15,97/475,87
Рыба тушенная с овощами (минтай)	100	14,29/1,84/5,49/94,22	Хлеб ржаной (говядина)	50	3,31/0,6/21/99
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99			
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75			
СРЕДА			**СРЕДА**		
Салат из фасоли с морковью	100	2,89/10,23/8,46/142,84	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Биточек из рыбы (минтай)	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	30	1,98/0,36/12,06/59,4	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
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Сыр порциями	50	11,6/14,75/0/182	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе	100	21,98/27,23/2,8/346,98	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
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			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	100	1,94/6,09/3,8/80,64
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Курица запеченная с сыром	105	27,49/23,31/0,79/321,08	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61/9,55/13,23/181,38
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	100	15,35/8,66/8,01/171,26
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
			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.**	
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
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 тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63
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**		
Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Биточек из птицы	100	18,54/15,4/11,88/261,01	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/173,57
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	100	1,94/6,09/3,8/80,64
Суп-пюре картофельный с фрикадельками с гренками из ржаного хлеба	262	12,61/15,85/19,28/271,73	Сыр порциями	50	11,6/14,75/0/182
Гуляш (говядина)	100	19,5/18,23/4,55/260,49	Бульон куриный с яйцом и гренками	274	6,96/5,07/4,98/93,12
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Гуляш (говядина)	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	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
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	100	0,96/8,89/3,05/93,31
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	100	20,99/21,48/8,59/312,86
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,20
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**		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,20	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62
Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28	Мясо тушеное (говядина)	100	19,3/17,58/3,4/249,15
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	100	21,69/11,3/6,54/214,58	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 115.00 руб.