



**Сахарный диабет**  
**Завтрак «Школьника»**  
 для обучающихся 5-11 классов  
 Перемены с 08:00 до 12:00  
 Март-Май 2024 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<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                                       | 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                | 100           | 15,24/12,4/13,46/227,59                                       |
| Масло сливочное порциями                      | 15            | 0,12/10,88/0,19/99,15   | 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  |
| Сок томатный                                  | 200           | 0/0/9/40  | Сок томатный  | 200           | 0/0/9/40  |
| <b>СРЕДА</b>                                  |               |   | <b>СРЕДА</b>  |               |   |
| 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                                  | 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   |
| <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>  |               |   |
| Огурцы порционные                             | 100           | 0,8/1/2,6/14  | Фрукты в ассортименте                                   | 150           | 0,6/0,6/14,7/70,5   |
| Котлета мясная                                | 100           | 19,16/16,64/8,74/261,98                                       | Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе с куркумой | 100           | 21,95/21,21/2,85/347,04                                       |
| 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   |
| <b>III НЕДЕЛЯ</b>                             |               |   | <b>IV НЕДЕЛЯ</b>  |               |   |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                            | Выход,<br>гр. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                      | Выход,<br>гр. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
| 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>  |               |   |
| Салат из свежих помидоров с капустой брокколи | 100           | 1,94/6,09/3,8/80,64   | Сыр сливочный   | 17            | 2,48/3,96/0,68/48,11  |
| Мясные котлеты                                | 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           | 0,6/0,45/15,45/70,5   | 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   | 17            | 2,48/3,96/0,68/48,11  |
| Хлеб ржаной                                   | 20            | 1,32/0,24/8,04/39,60  | Омлет натуральный                                       | 200           | 20,79/21,94/3,72/296,49                                       |
| 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  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                |               |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |               |   |
| 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   | 100           | 19,5/18,23/4,55/260,49  |
| Медальоны куриные 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   |   |               |   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                |               |   | <b>ПЯТНИЦА</b>  |               |   |
| 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            | 0,12/10,88/0,19/99,15   |
| Яйцо отварное                                 | 50            | 6,35/5,75/0,35/78,5   | Рыба запеченная с сыром                                 | 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 115,00 руб.