



**Сахарный диабет**  
**Завтрак «Школьника»**  
 для обучающихся 5-11 классов  
 Перемены с 08:00 до 12:00  
 Сентябрь 2022 г. – Октябрь 2022 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,  
 55,56,68,74,82,89,90,90ф,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 овсяная молочная с маслом без сахара	258	10,32/10,99/29,35/258,24	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	258	9,13/9,05/29,03/234,58
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай без сахара с лимоном	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Салат из свежих помидоров	100	1,09/8,19/3,58/94,76	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Курица запеченная	100	24,9/17,0/6/255,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,2/0/1,82/8,21
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Ассорти из свежих овощей	100	0,95/0,6/3,2/19
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	3,4/8,84/1,7/99,96
Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7	Рыба тушеная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9
Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	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 сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3/6/293,6
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/17,41/363,21	Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1
Чай без сахара с лимоном	200	0,04/0/0,14/1,53	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,15/9,54/112,46
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5			
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3	Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22/4,68/24,48/161,1	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	3,4/8,84/1,7/99,96	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,13/118,8
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	250/8	9,07/8,14/35,76/251,63	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	250/8	10,32/10,99/29,35/258,24
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Сырники из творога без сахара	100	21,22/7,99/9,54/197,1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной	30	1,7/0,33/11,16/54,39
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Каша ячневая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Рыба запеченная с сыром	100	21,4/3,8/3,5/134,3
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76
			Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
			Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/17,41/363,21	Запеканка из творога с тыквой без сахара	200	20,39/12,01/17,9/264,3
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
			Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара с лимоном	200	0,04/0/0,14/1,53
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7	Бефстроганов	100	20,54/20,6/3,99/284,44
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,21	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3	Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Каша ячневая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40

Стоимость питания 1 дня 115,00 руб.