



Сахарный диабет
Обед «Школьника»
 для обучающихся 5-11 классов
 Перемены с 12:00 до 17:00
 Сентябрь 2022 г. – Октябрь 2022 г.
 для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,4148,49,50,50ф,52,54ф,55,
 56,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Маринад из моркови	100	2,7/1,0/3/113,2
Плов из булгура с мясом	280	26,91/31,85/42,52/553,56	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Гуляш	100	18,47/30,48/4,1/367,73
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21	Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76
			Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8
Суп-пюре из овощей с гречками из ржаного хлеба	262	5,22/19,61/21,45/286,8	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Гуляш	100	18,67/30,48/4,1/367,73	Бигос с мясом	280	29,09/32,25/12,86/461,67
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
Сок томатный	200	0/0/9/40			
СРЕДА			СРЕДА		
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Винегрет	100	5,26/8,4/22,78/204,45	Икра овощная	100	2/9/8,54/122
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Борщ с фасолью и сметаной	250	9,05/11,13/14,21/194,75
Рыба тушеная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Печень По-строгановски	100	15,3/8,6/3,7/153,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
Хлеб ржаной	30	1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,5/30,76	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75
Филе птицы в кисло – сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Плов с мясом из перловой крупы	300	34,38/31,11/43,64/591
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,5/49,5
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой	100	1,62/8,13/6,34/105,83	Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом	100	1,72/6,17/3,82/77,54
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,72/24,01/7,8/310,19
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	16,69/13,86/10,69/234,9	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Сок томатный	200	0/0/9/40
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,2/0/1,82/8,2			
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Суп – пюре с фрикадельками	250	17,85/25,48/7,29/332,48
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
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	50	3,3/0,6/21/99	Компот из кураги без сахара	200	0,8/0/8,6/44
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,5/30,76			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Салат из свежих овощей	100	0,5/8,1/2,9/89,2
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Суп куриный с бульоном, помидорами и болгарским перцем	250	5,82/9,14/8,85/140,64
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Зраза мясная ленивая	100	20,79/21,33/8,36/309,2
Биточек из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7	Пюре из гороха с маслом	180	16,74/5,58/38,34/269,82
Капуста тушеная	180	4,06/6,53/11,25/122,83	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8
Икра овощная	100	2/9/8,54/122	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Гуляш по - венгерски	100	16,02/15,2/4,63/220,06	Бигос с мясом	280	29,46/32,25/15,94/475,87
Пюре из гороха с маслом	180	16,74/5,58/38,34/269,82	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,26/0/1,82/8,2
Отвар из шиповника без сахара	200	0,76/0/10,92/46,68			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Икра овощная	100	2/9/8,54/122	Суп - пюре из тыквы с гречками из ржаного хлеба	262	5,22/19,6/21,45/286,8
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Курица запеченная	100	24,9/17,0/6,255,3	Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Хлеб ржаной	50	1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,5/30,46
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	100	4,67/12,88/3,19/150,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/173,57
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе	100	13,38/9,22/10,88/179,82	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Сок томатный	200	0/0/9/40
Сок Томатный	200	0/0/9/40			

Стоимость питания 1 дня 125,00руб.