Обед «Школьника»
Сахарный диабет
Перемены с 13:00 до 17:00
Для обучающихся 1-4 классов
Март-Май 2023 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,70,77,80

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	0,6/0,45/15,45/70,50
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Мясо тушеное (говядина)	90	16,49/26,97/2,87/322,87	Гуляш (говядина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75	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
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Курица запеченная с сыром	95	24,87/21,09/0,72/290,5	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	13,81/7,8/7,21/154,12
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	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	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75
СРЕДА			**СРЕДА**		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW***	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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			
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Биточек из рыбы (минтай)	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,50	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Уха с рыбой	200	5,44/2,16/7,05/68,88
Рыба тушенная с овощами (минтай)	100	14,29/1,84/5,49/94,22	Бигус с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,89
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,10	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
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	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,50
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,29/6,38/12,02/131,1	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Бульон куриный с яйцом и гренками из ржаного хлеба	274	6,96/5,07/4,98/93,12
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Гуляш (говядина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
СРЕДА			**СРЕДА**		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	100	21,69/11,3/6,54/214,58	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,50	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гренками из ржаного хлеба	210	10,47/12,98/19,15/236,13	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Гуляш (говядина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушеное (говядина)	90	18/16,5/2,89/232,8
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	90	18,89/19,34/7,73/281,58
Биточек из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			