

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ «Сахарный диабет»
Сентябрь – октябрь 2022г**



I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2
Плов из булгура с мясом NEW	250	24,03/28,43/37,93/494,25	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
			Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой NEW	100	1,94/9,76/7,6/127	Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,12/73,2
			Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Борщ с фасолью и сметаной	200	7,24/8,91/11,37/155,8
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Печень По-строгановски	90	13,7/7,7/3,3/138,15
Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21			
СРЕДА			СРЕДА		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом NEW	60	1,03/3,7/2,29/46,53
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	100	13,94/16,18/5,21/224,21	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,0	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок Томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Суп-пюре из овощей с гренками из ржаного хлеба	200/10	3,22/5,26/14,32/118,67	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Гуляш (свинина)	90	18,47/30,48/4,1/367,73	Бигос с мясом (говядина)	240	25,25/27,65/13,69/407,89
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,0
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			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65			
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Плов из перловки с мясом (говядина)	250	28,65/25,92/36,37/492,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75			



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ «Сахарный диабет»**

Сентябрь – октябрь 2022г

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	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп- пюре с фрикадельками	200	14,28/20,38/5,83/265,98
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Хлеб ржаной	25	1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
			Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Бигос с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,89
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,0	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21			
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	60	2,8/7,73/1,92/90,12	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW	90	12,04/8,3/9,79/161,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,0
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,0	Сок Томатный	200	0/0/9/40
Сок Томатный	200	0/0/9/40			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,12/73,2			
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп-пюре из тыквы с гречками из ржаного хлеба	200/10	4,18/15,72/17,19/229,88
Гуляш по-венгерски NEW	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Мясо тушеное(говядина)	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69,00	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	60	0,3/4,86/1,74/53,52
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем NEW	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Суп гороховый с мясом	200	5,74/5,6/13,8/141	Зрза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Пюре из гороха	150	13,95/4,65/31,95/224,85
Капуста тушеная	150	3,38/5,44/9,37/102,36	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,0	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			