

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ «
Сентябрь – октябрь 2022г
Сахарный диабет**



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 (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Маринад из моркови	100	2,7/1,10,3/113,2
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
Плов из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25	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	0,36/0/7,58/30,76	Каша пшениная вязкая с маслом 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		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Борщ с фасолью со сметаной	200	7,24/8,91/11,37/155,8
Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13	Печень По-строгановски	90	13,7/7,7/3,3/138,15
Каша пшениная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
СРЕДА			СРЕДА		
Маринад из моркови	100	2,7/1,10,3/113,2	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
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	3,3/0,6/20,1/99,00	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	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Суп из овощей с гречками из ржаного хлеба	200/10	2,15/2,28/13,12/81,67	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	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	3,3/0,6/20,1/99,00
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,76
Сок Томатный	200	0/0/9/40			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Плов с мясом из перловой крупы (говядина)	250	28,65/25,92/36,37/492,50
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2			
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,76			
СУББОТА			СУББОТА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Каша пшениная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Компот фруктово-ягодный (вишневый) без сахара	200	0,2/0,15,56/63,2



**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 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
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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	0,36/0/7,58/30,76			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,12/73,2
			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
Икра овощная (баклажанная)	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Бигос с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,89
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,00			
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
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	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	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе	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	3,3/0,6/20,1/99,00
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,00	Сок Томатный	200	0/0/9/40
Сок Томатный	200	0/0/9/40	ЧЕТВЕРГ		
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Суп из тыквы с гречками из ржаного хлеба	200/10	2,32/2,28/13,15/82
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Мясо тушеное(говядина)	100	20/18,43/3,22/258,7
Гуляш по-венгерски NEW	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,76
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
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	9/15,6/13,8/141	Бефстроганов (говядина)	90	16,98/28,92/3,59/346
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17	Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Капуста тушеная	150	3,38/5,44/9,37/102,36	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,00			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СУББОТА			СУББОТА		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Бефстроганов(свинина)	90	16,98/28,92/3,59/346	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	34,05/4,5/22,8/147,3	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,00
Компот фруктово-ягодный без сахара (красная смородина)	200	0,16/0/2,18/9,4	Компот фруктово-ягодный без сахара (вишня)	200	0,2/0/15,56/63,2