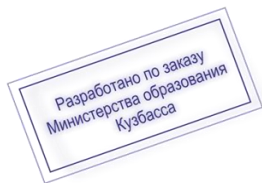


**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сахарный диабет
Сентябрь – Октябрь 2022г**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубасса

| 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 | Маринад из моркови | 100 | 2,7,1/10,3/113,2 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,5/7,85/8,9/137,17 | Суп куриный с гречневой крупой | 250 | 6,36/6,12/9,56/118,28 |
| Плов из булгура с мясом | 280 | 26,91/31,85/42,52/553,56 | Гуляш | 100 | 18,47/30,48/4,1/367,73 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 180 | 4,86/5,4/27,36/176,76 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0/7,58/30,75 | 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 | | |
| Икра овощная (кабачковая) | 100 | 2/9/8,54/122 | 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) | 100 | 2/9/8,54/122 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250 | 6,25/10,75/15,75/184,75 | Борщ с фасолью и сметаной | 250 | 9,05/11,13/14,21/194,75 |
| Чахохбили | 100 | 22,5/17,3/2,6/255,7 | Печень По-строгановски | 100 | 15,3/8,6/3,7/153,5 |
| Каша пшеничная вязкая с маслом | 180 | 4,86/5,4/27,36/176,76 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,32/5,94/29,52/187,92 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | 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 | 100 | 1,1/0,2/3,8/24 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,35/11,02/12/177,75 | Уха с рыбой | 250 | 9/8/10/147 |
| Филе птицы в кисло – сладком соусе | 100 | 15,49/17,98/5,79/249,12 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 100 | 26,7/22,04/1,78/310,19 |
| 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 | 50 | 3,3/0,6/21/99 | 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 | 0,7/0,11/1,7/10,3 |
| Суп из овощей с гречками из ржаного хлеба | 250/12 | 52,56/2,71/15,61/97,238 | 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 | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0/7,58/30,75 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | | | |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Икра свекольная | 100 | 2,1/7,1/12,1/120,8 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,35/11,02/12/177,75 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,5/6,75/13,5/144,5 | Плов с мясом из перловой крупы | 300 | 34,38/31,1/43,64/591 |
| З.П.Рыба тушеная с овощами | 100 | 13,8/3,2/5,1/103,9 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,64/6,12/40,68/252,36 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,71/0,33/11,16/54,39 | | | |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0/7,58/30,75 | | | |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Помидоры порционные | 100 | 1,1/0,2/3,8/24 | Икра свекольная | 100 | 2,1/7,1/12,1/120,8 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 250 | 7,75/7,75/13,75/157,25 | Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 8/7,75/15,25/163,25 |
| Бефстроганов | 100 | 20,54/20,6/3,99/284,44 | Курица запеченная | 100 | 24,9/17/0,6/255,3 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 16,74/5,58/38,34/269,82 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 180 | 4,86/5,4/27,36/176,76 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб ржаной | 25 | 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 | Компот фруктово-ягодный (вишня) без сахара | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |



**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 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 | 100 | 3,1/0,2/7,1/41 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 | Маринад из моркови | 100 | 2/7,1/10,3/113,2 |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 8,33/6,89/10,94/139,47 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,5/6,75/13,5/144,5 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 100 | 16,5/14,8/6,6/225,2 | Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 100 | 17,52/14,84/1,79/211,63 |
| 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 | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0/7,58/30,75 | Компот из кураги без сахара | 200 | 0,83/0,04/7,89/35,5 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Икра овощная (кабачковая) | 100 | 2/9,8,54/122 |
| Икра овощная (баклажанная) | 100 | 2/9,8,54/122 | Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,17/10,97/10,92/172,55 | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 250 | 7,09/8,02/10,58/147,96 |
| Курица запеченная | 100 | 24,9/17/0,6/255,3 | Бигос с мясом | 280 | 29,46/32,25/15,94/475,87 |
| 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 | 3,3/0,6/21/99 | 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 | | |
| Маринад из моркови | 100 | 2/7,1/10,3/113,2 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 34 | 3,4/8,84/1,7/99,96 | 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 / Чахохбили | 100 | 14,47/9,82/9,06/173,57/22,5/17,3/2,6/255,7 |
| Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 100 | 13,38/9,22/10,88/179,82 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,64/6,12/40,68/252,36 |
| | 100 | 21,9/17,5/6,9/272,6 | | | |
| 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 | 50 | 3,3/0,6/21/99 | 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 | Маринад из моркови | 100 | 2/7,1/10,3/113,2 |
| Икра овощная (кабачковая) | 100 | 2/9,8,54/122 | Суп из тыквы с гречками | 250/12 | 2,9/2,85/16,41/102,31 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 250 | 7,75/7,75/13,75/157,25 | Мясо тушенное | 100 | 18,2/29,97/3,19/358,7 |
| Гуляш по - венгерски | 100 | 16,02/15,2/4,63/220,06 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 180 | 4,86/5,4/27,36/176,76 |
| 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 сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0/7,58/30,75 |
| 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 | 100 | 0,4/0,1/2,8/17 |
| Яйцо отварное | 50 | 5,97/5,06/0,32/70,65 | Суп куриный с булгуром, 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 / Бефстроганов | 100 | 20,79/21,33/8,36/309,2/15,9/32/5,2/372,8 |
| Биточек из птицы/ Курица запеченная с соусом и зеленью | 100 | 18,4/15,8/13/267,7/26,7/22,04/1,78/310,19 | 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 | | | |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Икра свекольная | 100 | 2,1/7,1/12,1/120,8 | Маринад из моркови | 100 | 2/7,1/10,3/113,2 |
| Суп куриный с гречневой крупой | 250 | 6,36/6,12/9,56/118,28 | Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 8/7,75/15,25/163,25 |
| Бефстроганов | 100 | 18,86/32,13/3,96/384,44 | Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 100 | 21,9/17,5/6,9/272,6 |
| Каша пшеничная вязкая с маслом | 180 | 4,86/5,4/27,36/176,76 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,22/4,68/24,48/161,1 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,71/0,33/11,16/54,39 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99 |
| 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 |