



**Комплекс
«Отличный (сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
Сентябрь - Октябрь 2024 г.**

**для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

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)
Завтрак				Завтрак			
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара		258	9,22/9,17/37,3/267,73	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом без сахара		258	9,07/8,14/35,76/251,63
Омлет натуральный		110	11,4/12,06/2,04/163,06	Сыр порциями		15	3,48/4,42/0/54,6
Хлеб ржаной		25	1,65/0,3/10,05/49,5	Масло сливочное порциями		15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай с лимоном без сахара		200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной		40	2,64/0,48/16,08/79,2
				Чай без сахара		200	0/0/0/0
Обед				Обед			
Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной		250	7,5/7,85/8,9/137,17	Маринад из моркови		100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша перловая рассыпчатая с маслом		180	4,26/5,82/29,15/186,05	Суп куриный с гречневой крупой		250	6,36/6,12/9,56/118,28
Мясо тушеное		100	15,22/25,28/2,79/302,25	Гуляш		100	16,81/16,25/4,04/230,09
Хлеб ржаной		50	3,31/0,6/21/99	Булгур отварной с маслом		180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из сухофруктов без сахара		200	0,36/0,7,58/30,75	Хлеб ржаной		20	1,32/0,24/8,04/39,6
				Компот из смеси фруктов и ягод без сахара		200	0,25/0,1,82/8,2
						200	0/0/0/0
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Завтрак				Завтрак			
Запеканка куриная под сырной шапкой		100	22,42/22,57/2,33/304,45	Помидоры порционные		100	1,1/0,2/3,8/24
Каша гречневая вязкая с маслом		180	5,16/5,08/22,52/155,44	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью		100	13,91/11,11/13,67/211,53
Сыр сливочный		17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом		180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб ржаной		60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной		50	3,31/0,6/21/99
Сок томатный		200	0/0/9/40	Сок томатный		200	0/0/9/40
Обед				Обед			
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих огурцов		100	0,82/9,25/2,51/88,81
Яйцо отварное		50	6,35/5,75/0,35/78,5	Яйцо отварное		50	6,35/5,75/0,35/78,5
Сыр порциями		20	4,64/5,9/0/72,8	Свекольник с мясом и сметаной		250	7,33/10,81/12,12/176
Суп картофельный с мясом		250	7,22/6,88/13,51/144,64	Бигус с филе птицы		280	20,78/24,24/15,95/369,57
Рыба запеченная с помидорами и сыром		100	20,68/5,93/3,21/147,82	Хлеб ржаной		50	3,31/0,6/21/99
Булгур отварной с маслом		180	6,93/6,05/41,11/232,8	Компот из сухофруктов без сахара		200	0,36/0,7,58/30,75
Хлеб ржаной		50	3,3/0,6/21/99				
Чай без сахара		200	0/0/0/0				
СРЕДА				СРЕДА			
Завтрак				Завтрак			
Сыр порциями		20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный		34	4,96/7,92/1,36/96,22
Филе птицы тушеное в томатном соусе		100	16,49/14,11/4,96/213,19	Рыба тушеная с овощами		100	14,29/1,84/5,49/94,22
Каша ячневая вязкая с маслом		200	4,06/4,74/25,43/159,83	Булгур отварной с маслом		180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб ржаной		60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной		50	3,31/0,6/21/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара		200	0,25/0,1,82/8,2	Компот из сухофруктов без сахара		200	0,37/0,7,58/30,75
Обед				Обед			
Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,3/9,6/49	Салат из капусты с морковью		100	1,42/8,41/12,6/132,67
Суп куриный с гречневой крупой		250	6,36/6,12/9,56/118,28	Борщ с мясом и сметаной		250	7,19/10,98/10,93/172,55
Котлета мясная		100	15,37/14,45/13,79/248,03	Биточек из рыбы		100	16,44/14,47/13,53/251,51
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		180	8,71/5,95/38,11/238,6	Пюре из гороха с маслом		180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб ржаной		50	3,3/0,6/21/99	Хлеб ржаной		20	1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника без сахара		200	0,64/0,25/8,79/51,12	Чай без сахара		200	0/0/0/0
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Завтрак				Завтрак			
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога без сахара		200	36,85/15,73/14,41/363,21	Масло сливочное порциями		10	0,08/7,25/0,13/66,1
Масло сливочное порциями		10	0,08/7,25/0,13/66,1	Омлет натуральный		200	20,79/21,94/3,72/296,49
Сыр порциями		20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной		20	1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб ржаной		20	1,32/0,24/8,04/39,60	Какао с молоком без сахара		200	6,64/5,14/9,54/112,46
Чай без сахара		200	0/0/0/0				
Обед				Обед			
Сыр порциями		50	11,6/14,75/0/182	Сыр сливочный		17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой		250	7,86/7,97/15,02/163,89	Суп гороховый с мясом		250	11,25/7/17,25/176,25
Курица запеченная со сливочно-сырным соусом		100	29,73/19,96/1,37/309,74	Биточек из птицы		100	18,11/14,66/15,61/267,79
Каша ячневая вязкая с маслом		180	3,65/4,27/22,89/143,87	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной		25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной		60	3,96/0,72/24,12/118,8
Чай без сахара		200	0/0/0/0	Сок томатный		200	0/0/9/40
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Завтрак				Завтрак			
Огурцы порционные		100	0,8/1/2,6/14	Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,3/9,6/49
Котлета мясная		100	17,57/14,96/12,48/255,66	Филе птицы запеченное с помидорами		100	18,45/17,24/1,54/236,59
Пюре из гороха с маслом		180	18,98/5,06/38,41/271,43	Каша пшеничная вязкая с маслом		180	4,72/5,08/26,21/168,66
Хлеб ржаной		20	1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб ржаной		50	3,31/0,6/21/99
Компот из сухофруктов без сахара		200	0,37/0,7,58/30,75	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара		200	0,25/0,1,82/8,2
Обед				Обед			
Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидорами		100	1,25/0,34/4/94,92	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой		250	6,22/7,59/15,9/156,88	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	10,61/9,55/13,23/181,38
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью		105	12,38/10,59/16,84/167,46	Котлета мясная		100	17,57/14,96/12,48/255,66
Пюре из гороха с маслом		180	18,98/5,06/38,41/271,43	Каша перловая рассыпчатая с маслом		180	4,26/5,82/29,15/186,05
Хлеб ржаной		50	3,3/0,6/20,1/99,0	Хлеб ржаной		50	3,31/0,6/21/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара		200	0,25/0,1,82/8,2	Компот из сухофруктов без сахара		200	0,36/0,7,58/30,75

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)
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,80	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	258	10,98/12,49/32,26/286,93
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	258	9,13/9,05/29,03/234,58	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,04/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Филе птицы запеченное с помидорами	100	18,45/17,24/1,54/236,59
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
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		
Завтрак			Завтрак		
Салат из свежих помидоров	100	1,09/8,19/3,58/94,76	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
Обед			Обед		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой	100	1,62/8,13/6,34/105,83
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	100	29,73/19,96/1,37/309,74
Биточек из птицы	100	18,54/15,4/11,88/261,01	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Плов из булгура с мясом	280	33,01/37,71/41,01/624,29	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,44/7,62/8,8/134,45	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0,0/14/1,53	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0,0/14/1,53
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283,0	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
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
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
Обед			Обед		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Мясо тушеное	100	15,22/25,28/2,79/302,25
Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7/58/30,75
Сок томатный	200	0/0/9/40			