



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ 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 (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,2/8,73/23,32/205,19	Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	7,26/7,19/23,07/186,39
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Чай без сахара с лимоном	200	0,04/0/0,14/1,53	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	3,4/8,84/1,7/99,96	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	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Компот фруктово-ягодный без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	3,4/8,84/1,7/99,96
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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	0,37/0/7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Какао с молоком	200	6,64/5,15/9,54/112,46
Чай без сахара с лимоном	200	0,04/0/0,14/1,53			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из свежих помидоров / Помидоры порционные	60 60	0,65/4,92/2,15/56,86 0,66/0,12/2,28/14,4	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,03	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	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

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г
Сахарный диабет**

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетиче ская ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
	Выход , гр.			Выход , гр.	
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21/6,47/28,41/199,93	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,2/8,73/23,32/205,19
Сырники из творога	100	21,22/7,99/9,54/197,11	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,05/163,07
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
/Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4			
Мясо тушеное (говядина)	90	18/16,5/2,89/232,8	Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	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	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Компот фруктово-ягодный без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/1,83/8,21
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Запеканка из творога с тыквой без сахара	150	15,29/9,01/13,43/198,23
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Хлеб ржаной	45	2,970,54/18,09/89,10	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
			Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара с лимоном	200	0,04/0/0,14/1,53
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Каша ячневая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
			Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Гуляш (говядина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Каша ячневая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Сок томатный	200	0/0/9/40