

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Март 2023 г. – Май 2023 г.  
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	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	200/5	7,32/7,29/29,64/212,73	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,73/9,92/25,63/227,99
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	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Запеканка куриная под сырной шапкой / Филе птицы тушеное с овощами	90 90	20,18/20,31/2,1/274/ 15,77/13,36/1,61/190,47	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе	90	19,78/24,51/2,52/312,28
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Сок томатный	200	0/0/9/40	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4	Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8



Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75	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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью / Гуляш	90 90	12,52/10/12,3/190,38 18,13/17,05/3,69/240,96
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	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 смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Сок томатный	200	0/0/9/40



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Март 2023 г. – Май 2023 г.  
Сахарный диабет**

<b>III НЕДЕЛЯ</b>		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	Выход, гр.		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	7,26/7,19/23,07/186,39	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,73/9,92/25,63/227,99
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	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
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW /Помидоры порционные	60 60	1,16/3,65/2,28/48,38 0,66/0,12/2,28/14,4	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60
Мясные колобки NEW/ Гуляш	110 90	17,99/14,98/12,23/256,89 18,13/17,05/3,69/240,96	Котлета мясная (говядина, курица)/ Бефстроганов	90/ 90	17,24/14,97/7,9/235,78 18,49/18,54/3,59/256
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	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	50	3,3/0,6/20,1/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Куриные нагетсы с томатным соусом и зеленью Филе птицы тушеное с овощами	105 90	12,38/10,59/16,84/167,46/ 15,77/13,36/1,61/190,47	Биточек из рыбы /Рыба запеченная с сыром	90 90	14,8/13,02/12,17/226,36 18,5/3,73/2,51/116,1
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
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 кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Плов из булгура с мясом	240	28,29/32,32/35,15/535,11	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб ржаной	20	1,44/0,22/7,44/36,26	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40