

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март 2023 г. – Май 2023 г.
Сахарный диабет**



I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ценность	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ценность
		Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)			Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,44/7,62/8,8/134,45	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	18,32/29,97/3,19/358,74	Гуляш (говядина)	100	19,5/18,23/4,55/260,49
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	0,25/0,1,83/8,2
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Курица запеченная с сыром	105	27,49/23,31/0,79/321,08	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	100	15,35/8,66/8,01/171,26
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
			Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Сыр порциями	50	11,6/14,75/0/182	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Котлета мясная (говядина, курица)/ Бефстроганов	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе	100	21,98/27,23/2,8/346,98	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	20,54/20,6/3,99/284,44
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	50	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	40	3,31/0,6/21/99
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Котлета мясная (говядина, курица)/ Мясо тушеное (говядина)	100	19,16/16,64/8,74/261,98/	Биточек из рыбы/ Рыба запеченная под сырно – овощной шапкой	100	16,44/14,47/13,53/251,51
	100	19,3/17,58/3,4/249,15		100	21,9/17,5/6,9/272,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71/5,95/38,11/238,6	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,20	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,20
Сок томатный	200	0/0/9/40	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
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	Уха с рыбой	250	6,8/2,7/8,81/86,1
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Рыба тушеная с овощами	100	14,29/1,84/5,49/94,22	Бигус с мясом	280	29,46/32,25/15,97/475,87
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75			



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март 2023 г. – Май 2023 г.
Сахарный лиабет**

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)
Икра овощная	100	2,9/8,6/122	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
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 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	8,71/5,95/38,11/238,6	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
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		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Помидоры порциями	100	1,1/0,2/3,8/24
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Сыр порциями	50	11,6/14,75/0/182
Запеканка куриная под сырной шапкой/	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Бульон куриный с яйцом и гречками	250/12/12	6,96/5,07/4,98/93,12
Курица запеченная с сыром	105	25,93/18,06/0,63/269,22			
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Гуляш (говядина)	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
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
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
СРЕДА			СРЕДА		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,20	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,69/11,3/6,54/214,58	Ши вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили	100	14,47/9,82/9,06/173,57
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	100	22,5/17,3/2,6/255,7	
Сок томатный	200	0/0/9/40	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
			Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62
Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49	Мясо тушенное	100	19,3/17,58/3,4/249,15
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Ассорти из свежих овощей	100	0,95/0,6/3,2/19
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55	Зрза мясная ленивая/ Бефстроганов	100	20,99/21,48/8,59/312,86
Биточек из птицы /	100	18,54/15,4/11,88/261,01	100	18,87/32,14/3,99/384,44	
Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,72/22,13/1,77/299,16	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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			