



Комплекс
«ОВЗ (сахарный диабет)
для обучающихся 1-4 классов
Сентябрь - Октябрь 2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,
54,62,65,69,71,78,84,85,85ф,94,99

| I НЕДЕЛЯ | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) |
|--|-------------------|--|--|-------------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | | |
| 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 |
| Каша кукурузная молочная с маслом без сахара | 205 | 7,32/7,29/29,64/212,73 | Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом без сахара | 205 | 7,21/6,47/28,41/199,93 |
| 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49,0 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Шци с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,55/4,85/24,29/155,04 | Суп куриный с гречневой крупой | 200 | 5,09/4,89/7,65/94,62 |
| Мясо тушеное | 90 | 13,7/22,75/2,51/272,02 | Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 | 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 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,18/20,31/2,1/274 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49,0 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 | Филе птицы запеченное с помидорами | 90 | 16,6/15,52/1,38/212,93 |
| | | | NEW | | |
| Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | 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 помидором | 60 | 0,75/5,01/2,4/56,95 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп рыбный с крупой | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,51 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,49/7,64/10,58/145,11 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47/11,23/230,1 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,55/4,85/24,29/155,04 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,01/99,00 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,01/99,00 |
| 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 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,8/1,58/8,4 | Сыр сливочный | 34 | 4,96/7,92/1,36/96,22 |
| Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47/11,23/230,1 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,63/1,66/4,39/81,67 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,6 | 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | 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 | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Курица запеченная со сливочно-сырным соусом | 90 | 26,76/17,96/1,23/278,76 | Биточек из птицы | 90 | 16,3/13,2/14,05/241,01 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,01/99,00 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0 | 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 | 150 | 27,64/11,79/13,06/272,41 | 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 | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Какао с молоком без сахара | 200 | 6,64/5,14/9,54/112,46 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0 | | | |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49,0 | Салат из капусты с морковью | 60 | 0,85/5,05/7,56/79,6 |
| Суп куриный с гречневой крупой | 200 | 5,09/4,89/7,65/94,62 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Котлета мясная | 90 | 13,84/13,12/4,1/223,23 | Биточек из рыбы | 90 | 14,8/13,02/12,17/226,36 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,01/99,00 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью | 90 | 12,52/10,12/3,19/30,38 |
| 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 | 50 | 3,3/0,6/20,01/99,00 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 | 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 | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 |
| 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 | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Бигус с филе птицы | 240 | 17,81/20,78/13,67/316,77 |
| Рыба запеченная с помидорами и сыром | 90 | 18,61/5,33/2,89/133,04 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,01/99,00 |
| Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,10 | | | |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0 | | | |

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---------------|---|---|---------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Каша пшеничная молочная с маслом без сахара | 205 | 7,26/7,19/23,07/186,39 | Каша овсяная молочная с маслом без сахара | 205 | 8,73/9,92/25,63/227,99 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | 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 | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,1 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49,0 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 200 | 6,29/6,38/12,02/131,1 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Филе птицы запеченное с помидорами NEW | 90 | 16,6/15,52/1,38/212,93 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,10 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| 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 | 60 | 0,65/4,92/2,15/56,86 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 3,05/3,56/19,07/119,89 | Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 3,05/3,56/19,07/119,89 |
| 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 | 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 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | Суп куриный с гречневой крупой | 200 | 5,09/4,89/7,65/94,62 |
| Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 21,53/17,62/2,87/254,70 | Курица запеченная со сливочно-сырным соусом | 90 | 26,76/17,96/1,23/278,76 |
| Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 | 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 | 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 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| 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 | 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 | 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 | Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой | 60 | 0,97/4,88/3,81/63,5 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,72/7,87/1,7/61,44 |
| Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47/11,23/230,1 | Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47/11,23/230,1 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 4,73/6,47/32,39/206,72 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 4,73/6,47/32,39/206,72 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| 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 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49,0 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Рыба запеченная с помидорами и сыром | 90 | 18,61/5,33/2,89/133,04 |
| 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 сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 |
| 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 | 200 | 6,6/28,7/12,109,74 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 | Мясо тушеное | 90 | 13,7/22,75/2,51/272,02 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 | Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 3,05/3,56/19,07/119,89 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| 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 | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49,0 | Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Плов из булгура с мясом | 240 | 28,29/32,32/35,15/535,11 | Котлета мясная | 90 | 13,84/13/12,41/223,23 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,44/0,22/7,44/36,26 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 150 | 3,93/4,24/21,84/140,55 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | 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 |
| Обед | | | Обед | | |
| Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Биточек из птицы | 100 | 18,11/14,66/15,61/267,49 | Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 |
| 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 | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |