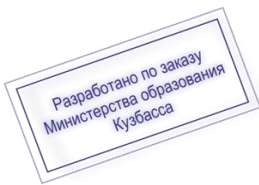


**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сахарный диабет
Сентябрь – Октябрь 2022г**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубасса

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Маринад из моркови	100	2,7,1/10,3/113,2
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Плов из булгура с мясом	280	26,91/31,85/42,52/553,56	Гуляш	100	18,47/30,48/4,1/367,73
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Каша пшениная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная (кабачковая)	100	2/9/8,54/122	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Икра овощная (кабачковая)	100	2/9/8,54/122
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Борщ с фасолью и сметаной	250	9,05/11,13/14,21/194,75
Чахохбили	100	22,5/17,3/2,6/255,7	Печень По-строгановски	100	15,3/8,6/3,7/153,5
Каша пшениная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
СРЕДА			СРЕДА		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Филе птицы в кисло – сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	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
ЧЕТВЕРГ			Четверг		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	100	0,7/0,11/1,7/10,3
Суп из овощей с гречками из ржаного хлеба	250/12	52,56/2,71/15,61/97,238	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Гуляш	100	18,67/30,48/4,1/367,73	Бигос с мясом	280	29,09/32,25/12,86/461,67
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
Сок томатный	200	0/0/9/40			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Плов с мясом из перловой крупы	300	34,38/31,1/43,64/591
Рыба тушеная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Хлеб ржаной	30	1,71/0,33/11,16/54,39			
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75			



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ Сахарный диабет
Сентябрь – Октябрь 2022г**

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)
Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	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	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Икра овощная (кабачковая)	100	2/9/8,54/122
Икра овощная (баклажанная)	100	2/9/8,54/122	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3	Бигос с мясом	280	29,46/32,25/15,94/475,87
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,83/8,21			
СРЕДА			СРЕДА		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	3,4/8,84/1,7/99,96	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили	100	14,47/9,82/9,06/173,57/
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	13,38/9,22/10,88/179,82	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
	100	21,9/17,5/6,9/272,6			
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Сок томатный	200	0/0/9/40
Сок Томатный	200	0/0/9/40			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2
Икра овощная (кабачковая)	100	2/9/8,54/122	Суп из тыквы с гречками	250/12	2,9/2,85/16,41/102,31
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25	Мясо тушенное	100	18,2/29,97/3,19/358,7
Гуляш по - венгерски	100	16,02/15,2/4,63/220,06	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76
Пюре из гороха с маслом	180	16,74/5,58/38,34/269,82	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Ассорти из свежих овощей	100	0,4/0,1/2,8/17
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,82/9,14/8,85/140,64
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Зраза мясная ленивая / Бефстроганов	100	20,79/21,33/8,36/309,2/
Биточек из птицы/ Курица запеченная с соусом и зеленью	100	18,4/15,8/13/267,7/	Пюре из гороха с маслом	180	15,9/32/5,2/372,8
	100	26,7/22,04/1,78/310,19			16,74/5,58/38,34/269,82
Капуста тушеная	180	4,06/6,53/11,25/122,83	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
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			