

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Пермяковская СОШ»



Примерное 20-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов. **Сахарный диабет**
 Сентябрь-октябрь 2024 учебный год.

1 неделя		Выход,гр	Б	Ж	У *	Эн. цен
понедельник	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
	Омлет натуральный	110	11,4	12,06	2,04	163,06
	Чай без сахара с лимоном	200	0,04	0	0,14	1,53
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
вторник	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	3,4	8,84	1,7	99,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2
	Чай без сахара	200	0	0	0	0
среда	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8
	Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37	0	7,58	30,75
четверг	Слива	100	0,8	0,3	9,6	49
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	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
	Чай без сахара с лимоном	200	0,04	0	0,14	1,53
пятница	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	21,03
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
	Чай без сахара	200	0	0	0	0

2неделя

понеделник		Выход,гр	Б	Ж	У	Эн. цен
	Слива	100	0,8	0,3	9,6	49
	Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	7,26	7,19	23,07	186,39
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	109,2
	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
	Чай без сахара	200	0	0	0	0
вторник	Яблоко	150	0,6	0	16,95	69
	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	21,03
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
	Компот фруктово-ягодный без сахара	200	0,25	0	1,83	8,21
среда	Ассорти из свежих овощей	60	0,57	0,36	1,92	11,4
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	3,4	8,84	1,7	99,96
	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51
	Булгур отварной с маслом	150	5,77	5,05	34,26	194
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37	0	7,58	30,75
четверг	Слива	100	0,8	0,3	9,6	49
	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2
	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
	Какао с молоком без сахара	200	6,64	5,15	9,54	112,46
пятница	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3
	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
	Сок томатный	200	0	0	9	40

3 неделя		Выход,гр	Б	Ж	У	Эн. цен
понедельник	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21	6,47	28,41	199,93
	Яблоко	150	0,6	0	16,95	69
	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
	Чай без сахара	200	0	0	0	0
вторник	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,56	8,4
	Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	21,03
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
	Компот фруктово-ягодный без сахара	200	0,25	0	1,83	8,21
среда	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5
	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21
	Каша ячневая с маслом	150	3,05	3,56	19,07	119,89
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37	0	7,58	30,75
четверг	Яблоко	150	0,6	0	16,95	69
	Запеканка из творога без сахара	150	27,64	11,79	13,06	272,41
	Яйцо отварное	50	5,97	5,06	0,32	70,65
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,09	89,10
	Чай без сахара	200	0	0	0	0
пятница	Слива	100	0,8	0,3	9,6	49
	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2
	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
	Чай без сахара	200	0	0	0	0

4 неделя		Выход,гр	Б	Ж	У	Эн. цен
понедельник	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
	Омлет натуральный	110	11,4	12,06	2,04	163,06
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
	Чай без сахара	200	0	0	0	0
вторник	Слива	100	0,8	0,3	9,6	49
	Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	21,03
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25	0	1,83	8,21
среда	Груша	150	0,6	0,45	12,3	54,9
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Рыба запеченная с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87
	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
четверг	Яблоко	150	0,6	0	16,95	69
	Запеканка из творога с тыквой без сахара	150	15,29	9,01	13,43	198,23
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98
	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
пятница	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8
	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4
	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96
	Каша ячневая с маслом	150	3,05	3,56	19,07	119,89
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
	Сок томатный	200	0	0	9	40