

Сотласова
 директор МБОУ Лицей №22
 О. П. Шедцова



Утверждаю:



Генеральный директор

С. В. Косых
 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
 (С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)

АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС»

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Птица, тушенная в соусе	90	11,43	10,23	2,74	149	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Напиток из ягод без сахара	200	0,2		1,8	7	акт
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого		26,56	20,76	70,47	574	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,74	3,94	16,2	76	124
Плов из мяса (крупа перловая)	270	16,34	18,14	41,4	410	акт
Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,6		15	62	акт
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого		22,68	22,58	95,1	658	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп - лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Голубцы ленивые с соусом	100	5,22	4,8	7,53	111	485
Пюре гороховое	180	15,75	9,45	51,57	287	199
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого		27,32	18,66	96,4	613	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Уха школьная	200	7,46	3,5	8,94	100	акт
Биточки из птицы с соусом	90	14,58	9,68	8,94	190	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод без сахара	200	0,2		1,8	7	акт
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого		31,79	19,69	67,19	583	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ сибирский со сметаной	200	3,17	3,94	13,4	102	111
Мясо, тушеное с капустой	250	14,3	37,32	13,33	445	
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого		21,47	41,76	49,83	659	

Среднее значение за период: 21,45 20,64 66,20 525

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню