



Утверждено:
Генеральный директор
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛЮБУС"
" 12 " 02.2024



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛЮБУС"
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

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	2,24	4,64	11,12	96	148
Мясо отварное	100	21,28	13,3	0	204	374
Смесь овощная отварная(морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	150	4,86	3,81	28,58	167	661
Напиток из сухофруктов(без сахара)	200			15,4	60	116.а
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	1,5	72	
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	730	34,78	22,55	92,6	700	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,15	6,8	6,7	92	870
Рассольник со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Пудинг из риса (фарш куриный)	100	18,37	4,38	8,49	152	881
Чай травяной изюм	150	4,8	7,05	23,65	180	510
Напиток из ягод без сахара(вишня)	200		0,1	2,2	10	881
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	1,5	72	
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	810	32,63	22,84	94,65	720	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Минееетроне	200	5,2	4,4	10,8	104	акт
Шиндель рыбный рубленый (минтай)	100	14,8	9,9	8,4	180	387
Капуста тушеная	80	3,5	6,6	15,41	75	534
Картофель отварной	100	2	3,58	17,19	110	164
Паниток из курицы (без сахара)	200			15,4	60	110 а
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	1,5	72	
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	760	31,9	25,28	104,7	711	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Салат из морской капусты с овощами	100	1	5	6	65	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,66	4,91	10,56	92	110
Котлеты натуральные из филе птицы припущенные	90	29,16	5,28	0,48	167	440
Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6	32,3	202	381
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	1,5	72	
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	820	42,72	21,99	87,44	719	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88	135
Биточки	90	14,31	12,96	14,4	235	451
Рис	150	3,18	13,88	15,63	261	204
Паншот из ягод (красная смородина)	200	0,2	0,1	2,4	12	481
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	1,5	72	
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	720	25,75	31,57	79,11	718	

Среднее значение за период: 33,56 24,81 91,74 714

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