

Сотласовано
директор Л.Б.О. *Л.Б.О.*
О.П. Шведова



Утверждено:
Генеральный директор
О.П. Шведова



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

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Абсолютная энергия
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,38	18,05	112	159
Птица отварная	100	21,1	13,6		207	300
Смесь овощная отварная (морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,83	4,57	34,3	200	300
Напиток из ягод без сахара	200	0,2		1,8	2	300
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	80	4	0,5	22,5	110	
Итого	760	38,29	22,42	89,25	708	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Абсолютная энергия
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69	8,70
Птица свежая копченая с картофелем со сметаной	200	1,74	3,04	16,2	76	171
Рыба, запеченная в масле	90	14,7	1,92	2,89	172	171
Булгур отварной	180	6,84	4,68	35,64	227	
Напиток из сухофруктов (без сахара)	200			13,4	60	Пшеница
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	80	4	0,5	22,5	110	
Итого	810	30,84	19,44	112,63	729	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп -диный домашний	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Запеканка картофельная с мясом и овощами	220	16,78	15,36	32,02	395	акт
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4		12,6	52	
Чай без сахара	200			0,6		685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	800	25,82	20,8	96,84	720	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Пюре морковная	100	2,2	7,3	11,5	125	6
Уха рыболовная	200	7,46	3,5	8,91	100	384
Фрикадельки из птицы	100	17,5	8	8,9	145	136
Каша гречневая вязкая	150	4,62	5,01	20,84	147	810
Панноч из ягод без сахара(вишня)	200		0,1	2,2	10	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	830	38,18	23,91	80,98	707	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ сибирский со сметаной	200	3,17	3,94	13,4	102	111
Мясо, тушеное с капустой	250	19,25	37,32	13,33	415	
Чай без сахара	200			0,6		685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	730	28,82	42,06	64,83	731	

Среднее значение за период: 25,47 20,94 75,56 720

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