

Сотласова
Директор МБОУ
О.П. Мельникова



Утверждено:
Генеральный директор
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ГЛЮБУС"
"12" декабря 2023



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ГЛЮБУС"
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		
Пшеница отварная	100	21,1	13,6		207	500
Смесь овощная отварная (морковь, фасоль, стручковая, кукуруза)	180	5,83	4,57	34,3	200	акт
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого	510	29,33	18,47	48,4	475	

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		
Салат из овощей с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69	8,70
Рыба, запеченная в фольге	90	14,7	4,92	2,89	113	539
Булгур отварной	150	5,7	3,9	29,68	180	
Пантток из сухофруктов (без сахара)	200			15,4	60	11,60
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого	530	23,66	14,22	66,4	488	

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		
Сырники из творога	100	18,8	15	12,8	262	219
Яблочки печеные	150	0,74	1,09	23,34	107	109
Чай без сахара	200			0,6	2	682
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	500	23,54	16,50	59,24	481	

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		
Щи из морковки	100	2,2	7,5	11,5	123	67
Фрикадельки из птицы	100	17,3	5	8,9	145	130
Каша гречневая вязкая	150	4,62	5,01	20,84	147	510
Напиток из ягод без сахара (минер.)	200		0,1	2,2	10	401
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого	580	26,72	17,91	48,91	491	

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		
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,7	63	337
Каша молочная вязкая с маслом без сахара	150	7,99	6,45	28,1	202	1304
Чай с молоком без сахара	200	1,6	0,69	2,4	24	1131a
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8		25,2	104	
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	
Итого	630	18,69	12,14	74,4	481	

Среднее значение за период:

24,39 15,87 59,34 485

- Согласно СанПиН 2.3.2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможна поправка в меню