



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №
В.В. Мещуров



Утверждено:
ИП Е.И. Боковикова
Е.И. Боковикова

**Специализированное 10-дневное меню
(с усиленным завтраком),
для обучающихся 1-4 классов,
с заболеванием сахарный диабет**

День: понедельник

Неделя первая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|----------------------------------|------------|----------------------|--------------|-----------------------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1-4 классы | | | | | | |
| Завтрак | Салат из моркови без сахара | 30 | 0,68 | 6,05 | - | 82,08 |
| | Котлета из говядины | 90 | 13,7 | 15,0 | 7,3 | 227,2 |
| | Макароны отварные с маслом слив. | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,23 | 211,09 |
| | Чай (без сахара) | 200 | - | - | - | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,3 | 20,07 | 94,08 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 23,08 | 26,64 | 62,6 6(ХЕ) | 614,45 |

День: вторник

Неделя первая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|----------------------------|------------|----------------------|--------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1-4 классы | | | | | | |
| Завтрак | Огурцы свежие в нарезке | 30 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 |
| | Гуляш | 90 | 17,5 | 6,1 | 2,29 | 136,51 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,8 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,12 | - | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3.18 | 0,3 | 20,07 | 94.08 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 30,01 | 11,89 | 69,34 7(ХЕ) | 502,79 |

День: среда

Неделя первая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|--------------------------------------|------------|----------------------|-------------|-------------------------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1-4 классы | | | | | | |
| | Тефтели из говядины в молочном соусе | 90/ 30 | 16,52 | 18,77 | 11,24 | 280,07 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 5,43 | 23,29 | 160,41 |
| | Чай (без сахара) | 200 | - | - | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,30 | 20,07 | 94,08 |
| | Итого за завтрак | 500 | 22,89 | 24,5 | 54,6 5,5(ХЕ) | 534,56 |

День: четверг

Неделя первая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|---|------------|----------------------|--------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1-4 классы | | | | | | |
| Завтрак | Салат из белокочанной капусты с морковью без сахара | 60 | 0,5 | 3,04 | - | 42,01 |
| | Плов из отварной птицы | 210 | 42,51 | 51,81 | 46,91 | 853,82 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,12 | - | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,30 | 20,07 | 94,08 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 46,31 | 55,15 | 66,98 7(ХЕ) | 989,91 |

День: пятница

Неделя первая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|--|------------|----------------------|----------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1-4 классы | | | | | | |
| завтрак | Зеленый горошек консервированный отварной для поджаривания | 30 | 1,88 | 1,98 | 2,2 | 46,72 |
| | Макароны отварные | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,41 |
| | Котлеты «Школьные» | 90 | 13,77 | 9,9 | 11,97 | 191,7 |
| | Чай (без сахара) | 200 | - | - | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,3 | 20,07 | 94,08 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 22,02 | 18,24 | 57,53 | 492,91 |
| | | | | 5,7(ХЕ) | | |

День: понедельник

Неделя вторая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|-------------------------------------|------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1-4 классы | | | | | | |
| Завтрак | Салат из моркови и яблок без сахара | 30 | 0,54 | 6,10 | - | 75,36 |
| | Биточки из говядины | 90 | 13,7 | 15,0 | 7,3 | 227,2 |
| | Макароны отварные с маслом слив. | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,23 | 211,09 |
| | Чай (без сахара) | 200 | - | - | - | - |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,3 | 20,07 | 94,08 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 22,94 | 26,69 | 62,6 | 607,73 |
| | | | | 6(ХЕ) | | |

День: вторник

Неделя вторая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|--------------------------|-----------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1-4 классы | | | | | | |
| Завтрак | Салат из св.помидоров | 30 | 0,6 | 6,1 | 2,76 | 68,28 |
| | Птица отварная | 90 | 23,43 | 23,43 | 1,25 | 312,02 |
| | Рис отварной | 150 | 3,38 | 5,08 | 40,27 | 225,18 |
| | Чай (без сахара) | 200 | - | - | | |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 3,18 | 0,3 | 20,07 | 94,08 |
| | Итого за завтрак: | | 500 | 30,59 | 34,91 | 64,35 6,4(ХЕ) |

День: среда

Неделя вторая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|-------------------------------------|-----------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1-4 классы | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели из говядины с рисом (ёжики) | 90/ 30 | 11,78 | 17,4 | 12,14 | 252,18 |
| | Пюре картофельное с маслом | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 |
| | Капуста тушеная | 50 | 1,31 | 1,62 | 6,73 | 43,58 |
| | Чай (без сахара) | 200 | - | - | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,30 | 20,07 | 94,08 |
| | Итого за завтрак: | | 500 | 18,4 | 23,36 | 54,47 5 (ХЕ) |

День: четверг

Неделя вторая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|----------------------------------|------------|----------------------|----------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1-4 классы | | | | | | |
| Завтрак | Помидор свежий нарезка | 30 | 0 | 0,12 | 2,76 | 13,8 |
| | Котлета «Пермская» | 90 | 14,4 | 13,95 | 10,8 | 227,7 |
| | Макароны отварные с маслом слив. | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,23 | 211,09 |
| | Чай (без сахара) | 200 | - | - | | |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 3,18 | 0,30 | 20,07 | 94,08 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 23,1 | 19,66 | 68,86 | 546,67 |
| | | | | 6,9(ХЕ) | | |

День: пятница

Неделя вторая

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|----------------------------------|------------|----------------------|----------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1-4 классы | | | | | | |
| Завтрак | Помидор свежий нарезка | 30 | 0 | 0,12 | 2,76 | 13,8 |
| | Котлета «Пермская» | 90 | 14,4 | 13,95 | 10,8 | 227,7 |
| | Макароны отварные с маслом слив. | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,23 | 211,09 |
| | Чай (без сахара) | 200 | - | - | | |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 3,18 | 0,30 | 20,07 | 94,08 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 23,1 | 19,66 | 68,86 | 546,67 |
| | | | | 6,9(ХЕ) | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766774

Владелец Мещуров Вячеслав Викторович

Действителен с 16.08.2023 по 15.08.2024