



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
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 отварная	100	21,1	13,6		207	300
Смесь овощная отварная(морковь,фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,83	4,57	34,3	200	акт
Напиток из ягод без сахара	200	0,2		1,8	7	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	760	38,29	22,32	89,25	708	

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 свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69	8,70
Пш из свежей канусты с картофелем со сметаной	200	1,74	3,94	16,2	76	124
Рыба, запеченная в омлете	90	14,7	4,92	2,89	115	534
Булгур отварной	180	6,84	4,68	35,64	227	
Напиток из сухофруктов(без сахара)	200			15,4	60	11.6.a
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	810	30,54	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)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Запеканка картофельная с мясом и овощами	220	16,78	15,36	35,02	395	акт
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4		12,6	52	
Чай без сахара	200			0,6	2	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	727	

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		
Икра морковная	100	2,2	7,5	11,5	123	62
Уха школьная	200	7,46	3,5	8,94	100	акт
Фрикадельки из птицы	100	17,5	5	8,9	145	446
Каша гречневая вязкая	150	4,62	5,01	20,84	147	510
Напиток 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	21,91	80,98	707	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ 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	445	
Чай без сахара	200			0,6	2	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 изменения в меню