

Утверждаю:  
Директор Муниципального  
образовательного учреждения  
Воскресенская средняя школа



\_\_\_\_\_ А.А.Зеленов

29.01.2024 г.

**Примерное циклическое десятидневное меню  
одноразового горячего питания для организации питания детей  
7-11 лет с заболеванием сахарный диабет  
на 2023-2024 учебный год**

Утверждаю:  
Директор Муниципального  
общеобразовательного учреждения  
Воскресенская средняя школа  
\_\_\_\_\_ А.А.Зеленов

29.01.2024 г.

:

**Примерное циклическое десятидневное меню  
одноразового горячего питания для организации питания детей  
7-11 лет с заболеванием сахарный диабет  
на 2023-2024 учебный год**

Неделя :первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда 1 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,77	15,1	9,1	207,42	0,0	0,1	0	0	129,0	0	4,8	0,19
182	Каша пшенно- рисовая молочная	250/10	7,98	13,71	58,1	390,13	0,11	0,0	20,0	0,30	9,4	111,1	73,5	2,49
376	Чай без сахара	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО	560	20,05	30,06	102,4	753,55	4,92	0,8	28,9	10,8	171,1	187,1	95,3	8,08

№ рец.	Наименование блюда 2 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
312	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	11,24	6,52	54,0	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4

	Хлеб ржаной	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО	650	16,37	9,65	123,59	631,84	0,34	3,65	31,21	2,75	454,8	329,9	214,7	3,34

№ рец.	Наименование блюда 3 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
234	Котлета рыбная запеченая	100	11,6	9,87	6,0	164,13	0,09	0,04	0,05	0,07	32,7	147,53	23,0	0,66
312	Макароны отварные	150/10	5,52	5,30	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
873	Компот из ягод без сахара	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб ржаной	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4
	ИТОГО	650	20,73	16,88	79,37	602,33	0,36	61,47	1,27	1,31	111,58	356,12	128,99	3,64

№ рец.	Наименование блюда 4 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
246	Гуляш из мяса	75/75	19,7	17,89	4,76	168,2	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5

312	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	11,24	6,52	54,0	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
376	Чай без сахара	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО		580	24,24	25,66	176	640,77	2,27	22,75	29,84	8,38	189,95	194,28	52,13	26,68

№ рец.	Наименование блюда 5 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
297	Котлета куриная запеченая	100	18,25	18,5	14,37	295,37	0,08	1,39	32,14	0,2	46,78	158,12	19,25	1,44
321	Капуста тушеная	200/10	6,76	11,6	19,6	198,6	0,06	22,6	1,09	1,0	118,6	11,5	3,7	11,68
873	Компот из ягод без сахара	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб ржаной	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО		550	28,31	31,35	69,17	649,97	0,25	26,79	33,23	4,5	201,38	248,62	43,95	14,82

Неделя :вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда <b>6 Д Е Н Ь</b>	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
192	Котлеты манные	200	7,36	19,38	53,03	368,21	0,10	2,60	20,0	3,0	4,7	50,6	16,4	0,36
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>9,39</b>	<b>21,31</b>	<b>102,52</b>	<b>588,79</b>	<b>0,25</b>	<b>5,0</b>	<b>20,01</b>	<b>4,15</b>	<b>332,5</b>	<b>244,6</b>	<b>190,9</b>	<b>2,42</b>

№ рец.	Наименование блюда <b>7 Д Е Н Ь</b>	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка из творога	200	34,36	46,2	40,0	666,0	0,09	0,74	0,33	0,5	226,4	344,91	48,02	0,84
376	Чай без сахара	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>34,69</b>	<b>46,48</b>	<b>126,08</b>	<b>826,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,74</b>	<b>0,33</b>	<b>4,7</b>	<b>238,4</b>	<b>344,91</b>	<b>48,02</b>	<b>1,64</b>

№ рец.	Наименование блюда 8 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
281	Котлета мясная запеченая	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
312	Макароны отварные	150/10	5,52	5,30	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
873	Компот из ягод без сахара	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб ржаной	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4
	ИТОГО	650	24,68	18,56	98,57	666,95	0,37	61,58	29,97	1,42	122,63	324,97	138,12	4,48

№ рец.	Наименование блюда 9 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
290	Курица тушеная в соусе	75/75	17,65	14,58	24,7	221,0	0,05	0,02	43,0	5,0	54,50	132,9	20,3	1,62
679	Рис отварной	180/10	4,55	5,96	47,12	263,46	0,0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
873	Компот из ягод без сахара	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб ржаной	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1

