


СОГЛАСОВАНО:
Начальник Юго-Восточного ТО
Управления Роспотребнадзора
Н.В. Дюкарева

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЬЮТНАЯ КАТЕГОРИИ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
В МБОУ СОШ № 3 С. АЛЕКСАНДРОВ-ГАЙ
НА 2022–2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, СТОЛ № 9)**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
 Д.Н. Разуваева
«31» августа 2022-г.



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность «Ккал»
		Масса порции От 7 до 11	Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
8.7	Салат из свежих с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69
8	Суп картофельный с крупой (пшено) на м/к 6	250	2,18	2,84	14,29	91,50
6.86.	Макаронные изделия отварные	150	5,7	3,9	36,3	204,75
2.4	Гуляш из отварного мяса	120 (50/70)	15,7	17,7	4,0	237
11.6 а	Компот из с/ф без сахара	200	0	0	15,4	60
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
	Итого за 1 день		32,69	30,14	70,59	749,25
2 день						
7.14	Морковь припущенная	90	1,25	1,25	6,6	50
65	Суп картофельный с овощами и ячневой крупой.	200	1,7	4,5	10,0	88
3.3.	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	80	14,2	4,3	3,8	112
161	Каша гороховая	160	11,55	3,14	25,43	178,27
11.10 а	Чай без сахара	200	0	0	0,2	2
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
	Итого за 2 день		36,95	14,44	46,63	517,27

3 день						
8.5 а	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1,0	75,0
1.2 а	Шри из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79
2.10 а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390
11.5 а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	14
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
	Итого за 3 день		26,79	31,55	58,1	648

4 день						
7.11.	Морковь тушеная с зеленым горошком	90	1,6	1,15	6,15	42
1.4 а	Суп овсяной с мелко нашинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82
6.5 а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150,00
11.6 а	Компот из с/ф без сахара	200	0	0	15,4	60
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
	Итого за 4 день		31,12	16,1	65,88	569

5 день						
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40
23	Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75
2.11.	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,8	16,9	20,1	298
11.10 а	Чай без сахара	200	0	0	0,2	2
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
	Итого 5 день:		26,59	24,9	38,3	536,75

6 день						
8.2.	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7
150	Суп картофельный с рыбой	200	7,85	3,83	23,15	143,5
7.1.	Пюре картофельное	120	2,6	4,0	18,1	125
2.3	Бефстроганов из отварного мяса	50,0/45	17,1	19,1	5,3	265
11.5 а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	14
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
	Итого 6 день:		36,4	27,79	57,69	644,5

7 день						
8.7	Салат из свежеты с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69
107	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3,10	2,24	15,20	93,6
44, 297	Каша перловая рассыпчатая	180	17,6	17,6	0	231
2.14.	Куры отварные	90	12,75	22,45	1,40	258,34
11.15	Соус томатный	50	1,0	0,1	2,9	18
11.6 а	Компот из с/ф без сахара	200	0	0	15,4	60
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
	Итого 7 день:		35,51	32,14	72,4	772,6

8 день						
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156
130 301 879	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,45	5,26	42,32	256,45
2,4	Гуляш из отварного мяса	120	15,7	17,7	4,0	237
		(50/70)				
11.10 а	Чай без сахара	200	0	0	0,2	2
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
	Итого 8 день:		37,1	27,66	71,42	752,85

9 день						
7,14	Морковь припущенная	90	1,25	1,25	6,6	50
104	Суп картофельный с рисом и с мясными фрикадельками	250	11,55	8,29	12,62	131,3
54-8г2020	Капуста тушеная	150	2,78	6,98	24,8	213,53
29	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120,0
11.5 а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	14
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
	Итого за 9 день		36,78	21,03	54,47	618,83

10 день						
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40
1.4 а	Суп овсяной с мелко нашинкованными	250	2	3,2	11,5	82

	овощами							
7.1.	Пюре картофельное	120	2,6	4,0	18,1	125		
2.8	Котлеты мясные, паровые	90	13,8	13,8	7,8	211		
11.6 а	Компот из с/ф без сахара	200	0	0	15,4	60		
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87		
	Итого 10 день:		27,15	24	56,7	605,0		