

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

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



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы:
Иванова Л.Н. Разуваева

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность «Ккал»
		От 7 до 12	От 11 и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
1 день								
Завтрак								
44, 297	Каша перловая рассыпчатая	180		4,7	6,5	33,3		214,00
2.14.	Куры отварные	90		17,6	17,6	0		231
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10,0		2,2	2,6	-		32,5
11.15	Соус томатный	50		1,0	0,1	2,9		18
11.10 а	Чай без сахара	200		0	0	0,2		2
	Хлеб ржаной	50		8,25	0,6	0,6		87
	Итого завтрак:			33,75	27,4	37		584,5
2 день								
Завтрак								
	Каша манная молочная, жидкая без сахара	200		2,5	1,5	9,4		62,2
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0		0,6	7,26	0,08		65,89

	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
11.11.а	Чай с молоком без сахара	200,0	1,6	1,6	3,4	26
	Итого завтрак:		12,0	23,22	35,56	227,09
3 день						
Завтрак						
4.1.	Йогурт вареное	1 шт. 40 гр.	5,1	4,6	0,3	63
112	Кефир	200,0	5,8	5,00	8,00	106,00
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,6	7,26	0,08	65,89
	Итого завтрак:		19,75	17,46	8,08	321,89
4 день						
Завтрак						
366	Запеканка из творога без сахара	100	19,10	13,9	12,00	204,00
11.10 а	Чай без сахара	200	0	0	0,2	2
	Итого завтрак:		19,10	13,90	12,2	206,00
5 день						
Завтрак						
6.4	Каша гречневая, молочная, жидкая без сахара	200	7,6	7,2	30,3	216
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,6	7,26	0,08	65,89
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
11.11.а	Чай с молоком без сахара	200,0	1,6	1,6	3,4	26
	Итого завтрак:		18,05	16,66	34,38	394,89
6 день						
Завтрак						
6.9.	Вермишель отварная с тертым сыром	100	7,0	6,1	20,6	168
112	Кефир	200,0	5,8	5,00	8,00	106,00

	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
	Итого завтрак:		21,05	11,7	29,2	361
7 день						
Завтрак						
6.5 а	Каша гречневая, рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
2.14.	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231
11.15	Соус томатный	50	1,0	0,1	2,9	18
11.10 а	Чай без сахара	200	0	0	0,2	2
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
	Итого завтрак:		32,25	21,6	29,4	486
8 день						
Завтрак						
4	Каша молочная, вязкая из геркулеса	205	8,4	8,6	31,2	261,00
302	с маслом сливочным без сахаром					
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,6	7,26	0,08	65,89
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
11.11.а	Чай с молоком без сахара	200,0	1,6	1,6	3,4	26
	Итого завтрак:		18,85	18,06	35,28	439,89
9 день						
Завтрак						
6.1.	Каша пшеничная, молочная, жидкая без сахара	200	7,1	7,2	27,8	220
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,6	7,26	0,08	65,89
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,6	0,6	87
11.5 а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
	Итого завтрак:		16,13	15,26	37,88	389,89
10 день						

	Завтрак								
4.2	Омлет натуральный, запеченный	60		6,4	7,3	1,3		96	
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0		0,6	7,26	0,08		65,89	
	Хлеб ржаной	50		8,25	0,6	0,6		87	
11.10 а	Чай без сахара	200		0	0	0,2		2	
	Итого завтрак:			15,25	15,16	2,18		250,89	