



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС»
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11лет

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
Мясо отварное	100	21,28	13,3	0	204	374
Смесь овощная отварная(морковь,фасоль стручковая, кукуруза)	150	4,86	3,81	28,58	167	акт
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	730	34,78	22,55	92,6	709	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,15	6,8	6,7	92	8,70
Рассольник со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Пудинг из птицы (фарш куриный)	100	18,37	4,38	8,49	152	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	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	810	32,63	22,84	94,65	720	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Минестроне	200	5,2	4,4	10,8	104	акт
Шницель рыбный рубленый (минтай)	100	14,8	9,9	8,4	180	357
Капуста тушеная	80	3,5	6,6	15,41	75	534
Картофель отварной	100	2	3,58	17,19	110	164
Напиток из кураги (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	760	31,9	25,28	104,7	711	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

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 морской капусты с овощами	100	1	5	6	65	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,66	4,91	10,56	92	110
Котлеты натуральные из филе птицы припущенные	90	29,16	5,28	0,48	167	440
Капа перловая рассыпчатая	150	4,5	6	32,3	202	454
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	820	42,72	21,99	87,44	710	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88	135
Биточки	90	14,31	12,96	14,4	235	451
Рагу	150	3,18	13,88	15,65	201	204
Напиток из ягод(красная смородина)	200	0,2	0,1	2,4	12	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	720	25,75	31,37	79,11	718	

Среднее значение за период:
 33,56
 24,81
 91,70
 714

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню