

Согласовано
Участковый педиатр с.п.Исламей
З.Х. Гукетлова

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ№2» с.п.Исламей
А.А.Бифов

« 09 » 2023г.

« 09 » 2023г.

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню завтраков
по организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными
заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании
в МОУ «СОШ№2» с.п.Исламей на 2023-2024 у.г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя							
День 1 - понедельник							
Завтрак	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,9	23	68,3	8
	Яблоко зеленое	150	1	0	8	88	368
	Кефир 1%	100	2,77	3,2	4,11	58	15
	Суммарный объем блюда	480					
	Итого:			5,87	4,1	49,11	242,3
Обед	Плов из говядины	150	150	15,8	14,3	30,1	90
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Галеты	50	3,8	0,8	25	138,6	8
	Яблоко зеленое	150	1	0	8	88	368
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого:			155	16,6	61,3	284,7
День 2 - вторник							
Завтрак	Каша овсяная на воде	200	3,02	4,98	15,66	130,6	115
	Галеты	60	4,74	0,6	28,98	140,28	8
	Суммарный объем блюда	260					
	Итого:			7,76	5,58	44,64	270,88
Обед	Куриная голень пареная	90	240	26	26	6	643
	Пшенка на воде	150	230	7	6	36	688
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Галеты	20	107	3	1	21	8
	Кефир 1%	100	2,77	3,2	4,11	58	15
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого:			579,97	32,2	41,11	149
День 3 - среда							

Завтрак	Яйцо вареное	40	5,31	5,43	9,7	14,55	230
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Галеты	60	4,74	0,6	28,98	140,28	8
	Яблоко зеленое	150	1	0	8	88	368
	Суммарный объем блюда	450					
	Итого:		11,25	6,03	60,68	270,83	
Обед	Котлета из куриного филе (вареная)	90	221	11	16	9	307
	Гречка рассыпчатая	150	180	7	6	36	679
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Галеты	20	107	3	1	21	8
	Йогурт фруктовый	100	103	2	3	16	
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого:		611,2	23	40	110	
День 4 - четверг							
Завтрак	Галеты с белым сыром	30	158	3	8	17	
	Чай без сахара	200	28	0	0	14	943
	Кефир 1%	100	2,77	3,2	4,11	58	15
	Суммарный объем блюда	330					
	Итого:		188,77	6,2	12,11	89	
Обед	Рыба припущенная	90	221	11	16	9	245
	Отварная картошка	150	261	4	25	6	312
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Галеты	20	107	3	1	21	8
	Яблоко зеленое	150	1	0	8	88	368
	Суммарный объем блюда	610					
	Итого:		590,2	18	64	152	
День 5 - пятница							
Завтрак	Галеты с белым сыром	30	158	3	8	17	
	Чай без сахара	200	28	0	0	14	943
	Кефир 1%	100	2,77	3,2	4,11	58	15
	Суммарный объем блюда	330					
	Итого:		188,77	6,2	12,11	89	
Обед	Филе куриное в сметанном соусе	115	221	11	16	9	245
	Пшеника	150	230	7	6	36	688
	Чай без сахара	200	28	0	0	14	943
	Галеты	20	107	3	1	21	8
	Йогурт фруктовый	100	103	2	3	16	
	Суммарный объем блюда	585					
Итого:		689	23	26	96		
День 6 - понедельник							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,31	5,43	9,7	14,55	230

	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,96	280	171
	Салат из капусты	100	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Чай без сахара	200	28	0	0	14	943
	Яблоко зеленое	150	1	0	8	88	368
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого:		43,95	16,93	61,54	432,79	
Обед	Гуляш из говядины	90	219	15	16	5	246
	Пшеника	150	168	6	5	26	688
	Чай без сахара	200	28	0	0	14	943
	Галеты	20	107	3	1	21	8
	Йогурт фруктовый	100	103	2	3	16	
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого:		625	26	25	82	
День 7 - вторник							
Завтрак	Каша перловая на воде	210	3,02	4,98	15,66	130,6	115
	Чай без сахара	200	28	0	0	14	943
	Галеты	20	107	3	1	21	8
	Йогурт фруктовый	100	103	2	3	16	
	Суммарный объем блюда	530					
	Итого:		241,02	9,98	19,66	181,6	
Обед	Запеканка из обезжиренного творога	160	357	28	20	17	463
	Морковь тертая	60	0,2	0	0,2	1,6	30
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Галеты	20	86	2	1	17	8
	Кефир 1%	100	2,77	3,2	4,11	58	15
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого:		446,17	33,2	39,31	121,6	
День 8 - среда							
Завтрак	Перловая каша на воде	210	3,02	4,98	15,66	130,6	115
	Чай без сахара	200	28	0	0	14	943
	Галеты	20	107	3	1	21	8
	Суммарный объем блюда	430					
	Итого:		138,02	7,98	16,66	165,6	
Обед	Котлета из говядины (паровая)	100	206	14	10	14	608
	Гречка рассыпчатая	150	180	7	6	36	679
	Огурцы в нарезке	150	0,2	0	0,2	1,6	
	Галеты	20	86	2	1	17	8
	Чай без сахара	200	28	0	0	14	943
	Суммарный объем блюда	620					

	Итого:		500,2	23	17,2	82,6	
День 9 - четверг							
Завтрак	Кефир 1%	100	2,77	3,2	4,11	58	15
	Галеты	20	86	2	1	17	8
	Чай без сахара	200	28	0	0	14	943
	Суммарный объем блюда	320					
	Итого:		116,77	5,2	5,11	89	
Обед	Рыба припущенная	90	221	11	16	9	245
	Отварной картофель	150	261	4	25	6	312
	Чай без сахара	200	28	0	0	14	943
	Галеты	20	107	3	1	21	8
	Яблоко зеленое	150	1	0	8	88	368
	Суммарный объем блюда	610					
	Итого:		618	18	50	138	
День 10- пятница							
Завтрак	Галеты	30	158	3	8	17	42
	Чай без сахара	200	28	0	0	14	943
	Йогурт фруктовый	100	103	2	3	16	
	Суммарный объем блюда	330					
	Итого:		289	5	11	47	
Обед	Филе куриное в сметанном соусе	115	221	11	16	9	245
	Пшеника	150	230	7	6	36	688
	Капуста белокачанная	60	0,9	0	5,1	15,1	1
	Галеты	20	107	3	1	21	8
	Яблоко зеленое	150	1	0	8	88	368
	Суммарный объем блюда	495					
	Итого:		559,9	21	36,1	169,1	

Меню составлено с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий детей под редакцией М.П.Могильного и В.А. Трутельяна 1983г., 2017г., на основании СанПин 2.3 /2.4.3590-20 и методических рекомендаций «Диета стол №9».