

Утверждаю
генеральный директор ООО «Олимпия»

Т.Ю. Бабаева

« 02 » 20 24 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

МАОУ Старской СОШ

(возрастной категории 7-11 лет, 12 лет и старше),

страдающих сахарным диабетом

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Е.В. Стибунова

« _____ » 20 24 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,27	5,96	45
	Филе грудки запеченное	60	6,60	14,34	0,24	156,60	243
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	3,91	31,73	202,14	309
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Печенье	30	2,25	4,80	19,80	135,00	ПР
	Хлеб ржаной	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Итого за завтрак		19,49	26,70	86,80	630,10	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Сыр порц	20	4,64	5,90		71,66	15
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	18,24	16,96	37,70	382,60	223
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Банан свежий	190	3,00	1,00	40,00	182,40	2338
		Итого за завтрак		31,89	27,51	115,01	842,80

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 3	Завтрак						
Завтрак	Салат из овощей	100	2,85	7,46	3,05	9,07	43
	Шницель натуральный рубленый	75	12,5	43,68	6,58	358,00	267
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,01	251,64	304
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб ржаной	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Яблоко свежее	150	0,50	0,50	12,25	58,75	338
	Итого за завтрак		22,94	58,50	94,65	807,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Винегрет овощной	100	1,43	10,04	7,29	12,51	67
	Сыр порц	20	4,64	5,90		71,66	15
	Гуляш из говядины	50/30	8,73	10,07	1,73	132,60	260
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,70	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,00	27,00	111,00	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Мандарин свежий	165	0,80	0,20	7,50	62,70	338
	Итого за завтрак		22,34	32,27	82,53	625,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,48	6,01	8,26	9,28	52
	Рыба жареная	70	7,64	7,40	2,20	79,50	230
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	321
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб ржаной	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Яблоко свежее	100	0,50	0,50	12,25	58,75	338
	Вафли	50	1,8	14,95	31,65	268,00	ПР
	Итого за завтрак		17,85	35,10	100,09	681,11	
	Среднее значение за 5 дней завтрак		22,90	36,01	95,81	717,43	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1	Завтрак						
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,27	5,96	45
	Сыр порц	20	4,64	5,90		71,66	15
	Рыба жареная	75	6,60	14,34	0,24	156,60	243
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	3,91	31,73	202,14	309
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Печенье	15	1,13	2,40	9,90	67,50	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Итого за завтрак		22,80	30,11	77,83	636,00	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Салат из овощей	100	2,85	7,46	3,05	9,07	43
	Плов из курицы	50/130	12,71	7,85	26,8	354,10	291
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	348
	Хлеб ржаной	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Апельсин свежий	165	0,90	0,20	8,10	68,50	338
	Итого за завтрак		19,39	15,98	81,36	622,27	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 3	Завтрак						
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,48	6,012	8,26	9,28	52
	Сыр порц	20	4,64	5,90		71,66	15
	Омлет с сыром	130/10	7,17	11,77	1,02	278,00	211
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Яблоко свежее	165	0,50	0,50	12,25	70,50	338
	Итого за завтрак		19,80	27,83	58,84	635,58	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4	Завтрак						
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,27	5,96	45
	Жаркое по-домашнему	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	259
	Бутерброд с колбасой (ветчина)	15/25	5,00	9,00	13,50	107,50	6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,00	27,00	111,00	349
	Хлеб ржаной	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Апельсин свежий	165	0,90	0,20	8,10	68,50	338
	Итого за завтрак		22,79	42,33	85,01	744,36	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5	Завтрак						
Завтрак	Винегрет овощной	100	1,43	10,04	7,29	12,51	67
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
	Тефтели мясные	60/30	13,17	15,61	12,85	164,80	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Яблоко свежее	160	0,40	0,40	9,80	70,5	338
	Итого за завтрак		27,82	33,68	106,00	672,45	
	Среднее значение за 5 дней завтрак		22,52	29,98	81,80	662,13	

