

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП Столовая № 6 НГО
Герасимова Е.В. *Е.В. Герасимова*
« 09 » *февраль* 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ п. Цементный
Арапова О.В. *О.В. Арапова*
« 09 » *февраль* 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 классов страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями
завтраки на 93-00 и обеды на 118-00 /зима-весна/

№ по сбор- нику рецеп- тур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							Эн.цен (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин C	
	1 день									
	Завтрак									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	3,3	14,9	18,9	18,8	16,7	0,4	-	216,8
416/94	Котлета мясная	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	3,6	171,0
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/15	0,2	-	0,5	6,0	9,9	0,2	5,9	5,7
пром	Хлеб ржаной	20/20	3,2	0,4	18,6	14,0	16,6	0,4	0,6	84,8
			26,9	36,5	76,4	119,4	91,2	4,2	10,2	736,9
	Обед									
тгк	Нарезка из соленых огурцов	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3,0	9,6
138/94	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	9,3	6,2	22,3	50,6	49,6	3,9	8,8	183,2
354/94	Мясо отварное	100	14,3	33,3	-	7,0	24,0	1,7	-	375,0
463/94	Каша перловая	150	4,5	6,0	33,0	57,0	5,4	-	-	204,0
638/04	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,2	-	11,4	1,9	6,6	0,2	0,4	29,3
пром	Хлеб ржаной	30/30	4,6	0,8	28,0	21,0	25,0	0,6	1,0	127,2
			34,6	46,3	95,1	151,3	119,0	6,8	13,2	928,3
			61,5	82,8	171,5	270,7	210,2	11,0	23,4	1665,2
	2 день									
	Завтрак									
пром	Яблоко зеленое	100	0,4	-	11,8	16,0	9,0	2,2	10,0	45,0
416/94	Биточки мясные	100	15,7	14,5	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
463/94	Каша пшенная	150	3,5	1,8	19,9	3,0	-	3,0	-	111,0
685/04	Чай без сахара	200	-	-	-	-	-	-	-	1,0
пром	Хлеб ржаной	20/20	3,2	0,4	18,6	14,0	16,6	0,4	0,6	84,8
			22,8	16,7	65,4	67,8	53,3	7,0	10,7	500,4
	Обед									
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11,0	0,5	1,9	112,8
129/94	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250/20	9,3	5,7	20,1	33,0	38,8	1,7	12,9	170,4
424/04	Поджарка мясная	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
770/97	Компот из свежих	200	0,1	-	2,4	8,4	8,9	1,0	3,4	11,0

	яблоко без сахара									
пром	Хлеб ржаной	30/30	4,6	0,8	28,0	21,0	25,0	0,6	1,0	127,2
			33,8	55,6	94,9	94,5	117,6	6,4	20,2	1025,5
			56,6	72,3	160,3	162,3	170,9	13,4	30,9	1525,9
	3 день									
	Завтрак									
тток	Яйцо вареное с кукурузой	60/30	6,2	5,1	5,7	37,4	8,8	1,0	1,4	94,8
332/94	Тефтели рыбные	100	14,0	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188,0
470/94	Картофель отварной	150	3,0	6,2	18,0	9,8	23,0	0,9	10,7	144,0
тток	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной	20/20	3,2	0,4	18,6	14,0	16,6	0,4	0,6	84,8
			26,4	20,6	74,1	117,0	72,2	2,9	33,4	591,6
	Обед									
пром	Яблоко зеленое	100	0,4	-	11,8	16,0	9,0	2,2	10,0	45,0
110/94	Борщ из св. капусты с мясом	250/5	3,5	5,5	13,1	41,2	27,5	1,3	7,3	114,9
354/94	Мясо отварное	100	14,3	33,3	-	7,0	24,0	1,7	-	375,0
463/94	Каша перловая	150	4,5	6,0	33,0	57,0	5,4	-	-	204,0
685/04	Чай без сахара	200	-	-	-	-	-	-	-	1,0
пром	Хлеб ржаной	30/30	4,6	0,8	28,0	21,0	25,0	0,6	1,0	127,2
			27,3	45,6	85,9	142,2	90,9	5,8	18,3	867,1
			53,7	66,2	160,0	259,2	163,1	8,7	51,7	1458,7
	4 день									
	Завтрак									
тток	Салат из отв. картофеля с соленым огурцом	60	0,8	3,7	5,5	10,1	8,5	0,4	2,8	60,6
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	13,1	20,0	1,1	0,2	223,0
534/04	Капуста свежая тушеная	150	3,8	6,9	16,1	52,4	23,9	0,8	14,3	141,0
705/04	Напиток из шиповника без сахара	200	-	-	3,6	12,0	9,1	1,6	79,9	45,0
пром	Хлеб ржаной	20/20	3,2	0,4	18,6	14,0	16,6	0,4	0,6	84,8
			24,9	28,2	43,8	101,6	78,1	4,3	97,8	554,4
	Обед									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	13,7	0,6	10,1	74,4
136/94	Суп картофельный с крупой и курой	250/10	4,1	3,9	18,4	24,8	36,0	1,4	9,8	127,4
505/04	Кнели из куры	100	19,1	13,9	6,8	15,4	9,2	0,5	0,5	232,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
638/04	Компот из кураги без сахара	200	0,8	-	11,6	34,5	29,6	0,7	0,3	31,3
пром	Хлеб ржаной	30/30	4,6	0,8	28,0	21,0	25,0	0,6	1,0	127,2
			33,9	31,5	91,3	168,9	133,8	5,6	21,7	763,3
			58,8	59,7	135,1	270,5	211,9	9,9	119,5	1317,7
	5 день									
	Завтрак									
16/03	Салат «Бурячок»	60	0,6	9,0	3,5	7,0	5,0	0,4	1,7	97,8
424/04	Поджарка мясная	80/20	13,0	33,8	3,6	5,8	28,4	2,1	1,3	385,8
469/94	Макароньы отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной	20/20	3,2	0,4	18,6	14,0	16,6	0,4	0,6	84,8
			22,1	49,4	85,0	55,5	57,5	3,6	23,7	884,4

	Обед									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	3,3	14,9	18,9	18,8	16,7	0,4	-	216,8
132/94	Суп из овощей с мясом	250/20	7,3	4,9	12,3	173,5	52,6	0,8	3,1	120,4
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
541/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
тتك	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной	30/30	4,6	0,8	28,0	21,0	25,0	0,6	1,0	127,2
			29,1	30,2	101,1	354,6	119,5	20,4	46,3	775,8
			51,2	79,6	186,1	410,1	177,0	24,0	70,0	1660,2
	6 день									
	Завтрак									
тتك	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
424/04	Поджарка мясная	70/30	12,4	34,1	5,4	8,3	30,6	2,3	2,0	391,2
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	3,6	171,0
705/04	Напиток из шиповника без сахара	200	-	-	3,6	12,0	9,1	1,6	79,9	45,0
пром	Хлеб ржаной	20/20	3,2	0,4	18,6	14,0	16,6	0,4	0,6	84,8
			25,2	45,9	50,3	104,9	81,4	7,1	86,1	755,0
	Обед									
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	3,3	14,9	18,9	18,8	16,7	0,4	-	216,8
110/94	Борщ из св. капусты с мясом	250/5	3,5	5,5	13,1	41,2	27,5	1,3	7,3	114,9
416/94	Котлета мясная	100	15,7	14,5	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
770/97	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	-	2,4	8,4	8,9	1,0	3,4	11,0
пром	Хлеб ржаной	30/30	4,6	0,8	28,0	21,0	25,0	0,6	1,0	127,2
			32,5	41,9	113,7	136,8	112,4	5,3	11,8	949,5
			57,7	87,8	164,0	241,7	193,8	12,4	97,9	1704,5
	7 день									
	Завтрак									
пром	Яблоко зеленое	100	0,4	-	11,8	16,0	9,0	2,2	10,0	45,0
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
534/04	Капуста свежая тушеная	150	3,8	6,9	16,1	52,4	23,9	0,8	14,3	141,0
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной	20/20	3,2	0,4	18,6	14,0	16,6	0,4	0,6	84,8
			17,8	9,2	77,3	154,3	73,8	4,1	45,7	451,7
	Обед									
16/03	Салат «Бурячок»	60	0,6	9,0	3,5	7,0	5,0	0,4	1,7	97,8
120/94	Щи из свежей капусты с мясом	250/5	3,8	5,2	8,3	53,7	23,2	0,9	13,6	93,9
354/94	Мясо отварное	100	14,3	33,3	-	7,0	24,0	1,7	-	375,0
470/94	Картофель отварной	150	3,0	6,2	18,0	9,8	23,0	0,9	10,7	144,0
638/04	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,2	-	11,4	1,9	6,6	0,2	0,4	29,3
пром	Хлеб ржаной	30/30	4,6	0,8	28,0	21,0	25,0	0,6	1,0	127,2
			26,5	54,5	69,2	100,4	106,8	4,7	27,4	867,2
			44,3	63,7	146,5	254,7	180,6	8,8	73,1	1318,9
	8 день									
	Завтрак									
тتك	Нарезка из соленых огурцов	60	1,7	-	0,4	13,8	8,4	0,4	3,0	9,6

416/94	Биточки мясные	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
463/94	Каша перловая	150	4,5	6,0	33,0	57,0	5,4	-	-	204,0
тتك	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной	20/20	3,2	0,4	18,6	14,0	16,6	0,4	0,6	84,8
			25,1	20,8	68,0	119,6	58,1	2,2	23,7	637,0
	Обед									
пром	Яблоко зеленое	100	0,4	-	11,8	16,0	9,0	2,2	10,0	45,0
136/94	Суп картофельный с крупой и мясом	250/10	5,6	3,6	18,3	25,2	35,3	1,7	9,8	130,7
424/04	Поджарка мясная	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
463/94	Каша пшенная	150	3,5	1,8	19,9	3,0	-	3,0	-	111,0
705/04	Напиток из шиповника без сахара	200	-	-	3,6	12,0	9,1	1,6	79,9	45,0
пром	Хлеб ржаной	30/30	4,6	0,8	28,0	21,0	25,0	0,6	1,0	127,2
			27,4	39,9	84,3	87,1	105,7	11,1	101,7	842,0
			52,5	60,7	152,3	206,7	163,8	13,3	125,4	1479,0
	9 день									
	Завтрак									
1/04	Бутерброд с маслом	15/45	5,0	11,5	28,6	14,4	7,0	0,7	-	202,1
518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0
541/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/15	0,2	-	0,5	6,0	9,9	0,2	5,9	5,7
пром	Хлеб ржаной	20/20	3,2	0,4	18,6	14,0	16,6	0,4	0,6	84,8
			30,5	33,1	82,0	139,3	124,5	21,1	29,7	709,1
	Обед									
19/03	Салат из отв.картофеля с зеленым горошком	60	1,2	9,2	6,4	9,6	11,0	0,5	1,9	112,8
129/94	Рассольник «Ленинградский» с курой	250/20	6,1	6,3	20,2	32,1	88,3	1,1	12,8	162,8
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
638/04	Компот из кураги без сахара	200	0,8	-	11,6	34,5	29,6	0,7	0,3	31,3
пром	Хлеб ржаной	30/30	4,6	0,8	28,0	21,0	25,0	0,6	1,0	127,2
			34,3	40,3	88,6	166,1	194,2	5,8	16,2	828,1
			64,8	73,4	170,6	305,4	318,7	26,9	45,9	1537,2
	10 день									
	Завтрак									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	13,7	0,6	10,1	74,4
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
517/04	Макароны отварные с овощами	150	4,0	4,4	21,2	8,0	5,0	0,5	2,1	143,0
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной	20/20	3,2	0,4	18,6	14,0	16,6	0,4	0,6	84,8
			18,4	12,8	74,7	121,3	59,6	2,2	33,6	483,1
	Обед									
тتك	Яйцо вареное с кукурузой консервиров	60/20	5,9	4,9	3,9	33,2	7,5	1,0	1,0	84,2
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с мясом	250/10	5,2	7,8	13,9	31,9	12,2	1,2	2,5	147,3
430/94	Запеканка картофельная	180	18,0	17,6	29,7	93,6	64,1	2,7	4,1	352,4

	с мясом									
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/15	0,2	-	0,5	6,0	9,9	0,2	5,9	5,7
пром	Хлеб ржаной	30/30	4,6	0,8	28,0	21,0	25,0	0,6	1,0	127,2
			33,9	31,1	76,0	185,7	118,7	5,7	14,5	716,8
			52,3	43,9	150,7	307,0	178,3	7,9	48,1	1199,9
	Завтраки за 10 дней		240,1	273,2	697,0	1100,7	749,9	58,7	394,6	6303,6
	Обеды за 10 дней		313,3	416,9	900,1	1587,6	1218,6	77,6	291,3	8563,6

***/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20**