

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Верхнеусинская СШ»
Л.В. Семёна



**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков и обедов
для организации питания с сахарным диабетом
в МБОУ «Верхнеусинская СШ»**

с. Верхнеусинское, 2021г.

**Примерное двухдневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей с сахарным диабетом
государственных образовательных учреждений**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва

День 1 Первая неделя (понедельник)						
наименование	масса порции	пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронны отварные с сыром	100	7,0	6,1	20,6	168	
Нарезка овощная	60	0,42	0,06	1,14	7	
Какао	200	41	60	12,6	121,1	
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Фрукт свежий апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
итого		53,14	67	71,86	477,82	

День 2 Первая неделя (вторник)						
наименование	масса порции	пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	
		Б	Ж	У		
блюда						
Рассольник	250	1,9	3,4	12,5	89	
Салат из свежих огурцов	60	0,36	8,05	1	75	
Чай с лимоном	200-7	0	0	0,2	2	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Фрукт свежий банан	100	1,5	0,5	21	64	
Итого		7,58	12,59	64,12	368,72	

День 3 Первая неделя (среда)						
наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/д	
блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	
Горячий завтрак						
Салат капуста с морковью	65	1,5	8,4	4,1	97	
Плов	200	16,3	18,5	38,8	390	
Компот из сухих фруктов	200	0	0	15,4	60	
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Фрукт свежий мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43	
итого		22,57	27,74	95,82	728,72	

День 4 Первая неделя (четверг)						
наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/д	
блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	
Горячий завтрак						
Каша гречневая	150	5,4	3,3		36,40	
Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	
Салат из отв. свеклы с яблоком	65	0,8	5,4	5,5	73	
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Фрукт свежий банан	100	1,5	0,5	21	64	
Итого		13,12	11,44	85,02	449,72	

День 5 Первая неделя (пятница)

наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/д
		Б	Ж	У	
блюда	порци				
Горячий завтрак					
<i>Борщ</i>	250	2,7	5,2	11,9	92
<i>Салат из свежих огурцов</i>	60	0,42	0,06	1,14	7
<i>Какао</i>	200	41	6,0	12,6	121,1
<i>Фрукт свежий мандарин</i>	100	0,9	0,2	8,1	43
<i>Хлеб пшеничный из муки I сорта</i>	20	1,58	0,2	9,66	46,76
<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	40	2,24	0,44	19,76	91,96
<i>итого</i>		48,84	12,1	63,16	401,82

День 6 Вторая неделя (понедельник)

наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/д
		Б	Ж	У	
блюда	порци				
Горячий завтрак					
<i>Суп лапша молочный</i>	250	4,1	4,7	18,6	135
<i>Чай с молоком</i>	200	1,6	1,6	3,4	26
<i>Фрукт свежий яблоко</i>	100	0,4	0,4	10,6	47
<i>Хлеб пшеничный из муки I сорта</i>	20	1,58	0,2	9,66	46,76
<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	40	2,24	0,44	19,76	91,96
<i>итого</i>		9,92	7,34	62,02	346,72

День 7 Вторая неделя (вторник)

наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц
		Б	Ж	У	
блюда	порции				ккал
Горячий завтрак					
<i>Винегрет</i>	60	1	4,7	5,3	70
<i>Пюре картофельное</i>	200				
<i>Рыба запеч.</i>	80	14,2	4,3	3,8	112
Чай с лимоном	200/7	0	0	0,2	2
<i>Фрукт свежий апельсин</i>	100	0,9	0,2	8,1	43
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
<i>итого</i>		19,92	9,84	46,82	365,72

День 8 Вторая неделя (среда)

наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц
		Б	Ж	У	
блюда	порции				ккал
Горячий завтрак					
<i>Каша овсяная</i>	150	6,12	7,3	35,60	198
<i>Сыр нарезка</i>	25	6,96	8,85	0	108
<i>Компот</i>	200	0	0	15,4	60
<i>Фрукт свежий мандарин</i>	100	0,9	0,2	81	13
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
<i>итого</i>		17,8	16,99	161,42	517,72

наименование	масса	пищевые вещества(г)	эн/д
--------------	-------	---------------------	------

День 9 Вторая неделя (четверг)					
наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/д
		Б	Ж	У	
блюда	порции	Б	Ж	У	ккал
Горячий завтрак					
<i>Каша гречневая молочная</i>	150	7,6	7,2	30,3	216
<i>Какао</i>	200	41	6,0	12,6	121,1
<i>Яйцо</i>	40	5,1	4,6	0,3	63
<i>Фрукт банан</i>	100	1,5	0,5	21	64
<i>Хлеб пшеничный из муки 1 сорта</i>	20	1,58	0,2	9,66	46,76
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,24	0,44	19,76	91,96
<i>итого</i>		59,02	18,94	93,62	602,82

	День 10 вторая часть	(пятница)	
Горячий завтрак			
Щи	250	1,7	2,4
Салат овощной свекла	60	0,86	5,1
Компот	200		15,4
Фрукт свежий яблоко	100	0,80	0,80
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	20	1,58	0,2
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44
итого		7,18	10,74
			8,3
			5
			60
			91,60
			46,76
			91,96
			438,32