



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ  
(С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)  
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"  
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Каша молочная пшеничная с маслом без сахара	200	7,95	6,45	28,8	202	Таб 4
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого		15,45	11,35	56,95	388	

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Фритата с овощами с соусом	90	12,77	9,8	3,81	141	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,63	5,01	20,84	147	510
Напиток из ягод без сахара	200	0,2		1,8	7	акт
Фрукты свежие	100	0,4		12,6	52	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		20,4	15,11	52,55	413	

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба под сырной шапкой	90	9,19	10,73	7,7	136	акт
Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	акт
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		16,59	20,23	43,2	392	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная без сахара	250	33,5	18,75	9,5	345	31
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого		37,5	19,25	32,6	457	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	90	10,2	9,51	11,88	177	451
Пюре гороховое	200	17,5	10,5	57,3	319	199
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		30,1	20,31	83,28	564	

Среднее значение за период: 24,01 17,25 53,72 443

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