



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Птица отварная	100	21,1	13,6		207	300
Смесь овощная отварная (морковь, фасоль стручковая, кукуруза)	180	5,83	4,57	34,3	200	акт
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого	510	29,33	18,47	48,4	475	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,1	5	69	8,70
Рыба, запеченная в омлете	90	14,7	4,92	2,89	115	534
Булгур отварной	150	5,7	3,9	29,68	189	
Напиток из сухофруктов (без сахара)	200			15,4	60	11.6.а
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого	530	23,66	14,22	66,47	499	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Сырники из творога	100	18,8	15	12,8	262	219
Яблоки печеные	150	0,74	1,09	23,34	107	499
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого	500	23,54	16,59	59,24	481	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра морковная	100	2,2	7,5	11,5	123	62
Фрикадельки из птицы	100	17,5	5	8,9	145	446
Каша гречневая вязкая	150	4,62	5,01	20,84	147	510
Напиток из ягод без сахара(вишня)	200		0,1	2,2	10	акт
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого	580	26,72	17,91	48,04	491	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,7	63	337
Каша молочная пшеничная с маслом без сахара	150	7,99	6,45	28,1	202	Таб 4
Чай с молоком без сахара	200	1,6	0,69	2,4	24	11.11a
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8		25,2	104	
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	
Итого	630	18,69	12,14	74,4	481	

Среднее значение за период:

24,39 15,87 59,31 485

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