

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Новопокровка
Красноармейского муниципального района Приморского края

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

О.Д.С. - Собченко О.Д.

« 1 » 09 2022г



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

(ДИЕТИЧЕСКОЕ – ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: 7-11 лет (диетическое питание для диабетиков)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1 – Обед:	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной	200	11	9	14	158	129
	Макароны с соусом с тефтелей мясной	260	17	15	38	341	413
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	3	3	5	54	
Итого за обед		1020	33	27	83	687	
День 2 - Обед:	Салат «Морковный», сыр порционно	90	9	12	6	170	
	Свекольник	200	2	4	10	152	136
	Плов из птицы	180	25	21	45	471	304
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	130	1	0	13	61	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	3	3	5	54	
Итого за обед		1030	42	40	90	968	
День 3 - Обед:	Суп гороховый	200	5	5	24	164	102
	Каша перловая с говядиной тушеной, с сыром	205	10	17	34	332	
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	3	3	5	54	
Итого за обед		965	20	25	89	684	
День 4 - Обед:	Рассольник «Петербургский»	200	2	4	13	97	197
	Рис с соусом с котлетой мясной	250	18	18	43	406	299
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	130	1	0	13	61	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	3	3	5	54	
Итого за обед		1010	26	25	85	678	
День 5 - Обед:	Суп рыбный	200	7	9	14	192	25
	Пюре картофельное с котлетой куриной	250	18	33	49	577	409
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	3	3	5	54	
Итого за обед		1010	30	45	94	957	