

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



Собченко О.Д.

«01» 09 2023г



**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 1							
День 1 – Обед:	Салат «Свекольный»	60	1	6	5	68	
	Суп гороховый	200	4	4	19	131	102
	Плов с говядиной тушеной	230	21	23	53	488	601
	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		1050	32	36	106	862	
День 2 - Обед:	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной со сметаной	200	11	9	14	158	129
	Макаронные изделия отварные с соусом с тефтелей мясной	210	25	29	39	436	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		970	41	41	84	782	
День 3 - Обед:	Салат «Морковный»	60	1	6	8	64	
	Суп куриный с клецками	200	10	7	11	144	
	Рис отварной с соусом, с говяжьей печенью тушеной	230	28	12	35	212	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		1050	45	28	83	595	
День 4 - Обед:	Рассольник «Петербургский» со сметаной	200	2	4	13	97	197
	Каша гречневая с соусом с голенью куриной	240	26	20	58	513	855
	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		1000	33	27	102	798	
День 5 - Обед:	Суп рыбный	200	7	9	14	192	25
	Рожки отварные с тушеным мясом	240	24	10	33	329	413
	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		1000	37	22	76	696	

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:	Суп картофельный с колбасой	200	3	6	9	101	
	Рис с соусом с котлетой мясной	250	17	15	51	411	299,541
	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	25	24	91	700	
День 2 - Обед:	Свекольник	200	2	4	10	152	136
	Каша гречневая с соусом с сосиской отварной	250	13	20	44	321	855
	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	20	27	83	648	
День 3 - Обед:	Суп гороховый	200	5	5	24	164	102
	Рожки отварные с соусом, нагетсы куриные	250	23	29	51	476	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		1010	33	37	106	828	
День 4 - Обед:	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной со сметаной	200	11	9	14	158	129
	Картофельное пюре с соусом с голенью куриной	250	24	25	52	533	299,293
	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	41	37	95	866	
День 5 - Обед:	Рассольник «Петербургский» со сметаной	200	2	4	13	97	197
	Каша рисовая с соусом с колбасой отварной	250	13	21	54	373	299,395
	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	20	28	98	658	