

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



Собченко О.Д.

«29» 12 2024г



ДИЕТИЧЕСКОЕ

14-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 до 11 ЛЕТ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
(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
	Каша гречневая с соусом с котлетой мясной	220	19	18	32	377	183
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	100	1	0	10	50	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
Итого за обед		1010	33	34	86	806	
День 2 - Обед:	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной со сметаной	200	11	9	14	158	129
	Вареники с картошкой со сливочным маслом	200	9	14	27	358	400
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	100			12	57	Н
	Йогурт	100	2	1	14	80	
	Итого за обед		830	24	24	78	713
День 3 - Обед:	Суп куриный с клецками	200	10	7	11	144	
	Рис отварной с соусом с тефтелей мясной	250	12	12	54	370	187
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	130	1	0	13	61	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
	Итого за обед		1010	31	25	98	755
День 4 - Обед:	Рассольник «Петербургский» со сметаной с говядиной тушеной	200	10	10	16	188	197
	Картофельное пюре с соусом с крылом куриным	220	15	13	21	268	783
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
	Итого за обед		980	33	29	72	710
День 5 - Обед:	Суп рыбный	200	7	9	14	192	25
	Каша гречневая с соусом с сосиской отварной	220	13	17	44	313	183
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	130	1	0	13	61	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
	Итого за обед		980	29	32	91	746

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	
	Пельмени отварные со сливочным маслом	190	12	25	37	580	363
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Йогурт	100	2	1	14	80	
Итого за обед		850	19	32	86	895	
День 2 - Обед:	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной со сметаной	200	11	9	14	158	129
	Рожки отварные с соусом с сосиской отварной	230	13	21	49	290	227
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Какао на молоке	200	3	3	14	95	306
	Фрукт (груша)	130	1	0	13	61	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
Итого за обед		990	36	39	110	784	
День 3 - Обед:	Свекольник	200	2	4	10	152	136
	Рис отварной с соусом, наггетсы куриные	210	22	10	54	308	187
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Компот из сухофруктов	200	1		30	127	868
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
Итого за обед		970	33	20	129	841	
День 4 - Обед:	Суп куриный с клецками	200	10	7	11	144	
	Макаронные изделия отварные с говядиной тушеной, сыр порционно	190	23	13	72	346	227
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	130	1	0	13	61	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
Итого за обед		950	42	26	116	731	
День 5 - Обед:	Суп гороховый	200	4	4	19	131	102
	Каша гречневая с соусом с котлетой мясной	220	19	18	32	377	183
	Хлеб пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
Итого за обед		980	31	28	86	762	

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 3							
День 1 – Обед:	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной со сметаной	200	11	9	14	158	129
	Картофельное пюре с тушеной капустой и колбасой	230	6	11	27	229	783
	Хлеб пшеничный, печенье для диетического питания	70	4	8	38	247	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	130	1	0	13	61	Н
	Йогурт	100	2	1	14	80	
Итого за обед		930	24	29	106	775	
День 2 - Обед:	Суп картофельный с колбасой	200	3	6	9	101	
	Пельмени отварные со сливочным маслом	190	12	25	37	580	363
	Батон нарезной	30	2		11	60	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	100			12	60	Н
	Йогурт	100	2	1	14	80	
Итого за обед		820	19	32	83	881	
День 3 - Обед:	Рассольник «Петербургский» со сметаной с говядиной тушеной	200	10	10	16	188	197
	Рожки отварные с тушеным мясом	180	17	8	76	289	
	Хлеб пшеничный, печенье для диетического питания	70	4	8	38	247	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (груша)	100	1	0	10	47	Н
	Йогурт	100	2	1	14	80	
Итого за обед		850	34	27	154	851	
День 4 - Обед:	Суп рыбный	200	7	9	14	192	25
	Картофельное пюре с тушеной рыбой	180	12	7	26	248	783
	Хлеб пшеничный, печенье для диетического питания	70	4	8	38	247	Н
	Чай без сахара	200				0	
	Фрукт (яблоко)	130			15	74	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
Итого за обед		980	29	30	102	881	