



С. В. Косых
2021 г.

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

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Мясо тушеное	90	12,51	19,8	3,6	130	433
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Напиток из ягод без сахара	200	0,2		1,8	7	акт
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого		27,64	30,33	71,33	555	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ сибирский со сметаной	200	3,17	3,94	13,4	102	111
Ризотто с птицей (крупа перловая)	270	16,34	18,14	41,4	391	акт
Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,6		15	62	акт
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого		24,11	22,58	92,3	665	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Уха школьная	200	7,46	3,5	8,94	100	акт
Голубцы ленивые с соусом	100	5,22	4,8	7,53	111	485
Пюре гороховое	180	15,75	9,45	51,57	287	199
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого		32,43	18,25	91,14	610	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,74	3,94	16,2	76	124
Котлеты Студенческие с соусом	90	9,06	10,74	9,35	173	103
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Напиток из ягод без сахара	200	0,2		1,8	7	акт
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого		21,17	21,86	77,63	562	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп -лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Мясо, тушеное с капустой	250	14,3	37,32	13,33	445	
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого		20,65	41,73	50,63	660	

Среднее значение за период: 20,47 20,98 66,84 521

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