

Утверждено: _____ /Горлов О.Г./
Директор школы
Приказ № 13/1 от 28.02.2025г



**Специальное примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд горячих завтраков
для детей с заболеванием сахарный диабет
МКО ООШ с. Ральники Малмыжского района Кировской области
2024-2025 учебный год
Сезон весенне – летний (Возраст 11 - 18лет)**

с 11 до 18 лет весна-лето

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
	1 неделя												
	понедельник												
	Горячий завтрак												
32	Салат "Школьный"	100	1,5	7,4	6,4	98,0	4,4	0,6	151,8	27,9	0,9		
	Фрикадельки	50	3,5	11,0	4,5	131,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0		
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
332	Макароны отварные	220	8,1	7,2	48,2	295,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0		
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	130,0	2,6	38,4	45,6	241,5	8,4		
	итого					725,0							
	Полдник												
282	чай без сахара	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01,0		
	ватрушка с картошкой	37,5	2,0	1,0	12,0	79,2	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0		
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,0	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2		
	апельсин		0,9	0,2	8,1	37,8	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3		
	итого		21,1	27,1	146,7	141,0	33,5	44,6	561,2	569,6	14,3		
	вторник												
	Горячий завтрак												
34	Салат "Здоровье"	100	1,5	5,1	7,2	80,0	6,7	2,4	103,2	24,9	0,8		
125	Курица отварная	50	4,6	4,5	4,8	78,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0		
172	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,4	9,4	63,0	401,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0		
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
282	чай без сахара	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0		
	итого					630,0							
	Полдник												
282	чай без сахара	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0		
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2		
	яблоко		0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1		
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		
	итого		27,10	20,20	145,30	119,00	6,73	2,40	549,20	89,94	8,83		
	среда												
	Горячий завтрак												
	Котлета из говядины	70	5,9	16,8	5,0	162,3	0,4	0,0	0,0	34,7	0,6		
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	220	4,5	7,2	29,4	240,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0		
19	Помидоры свежие порционно	100	0,9	4,5	4,5	63,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0		
282	чай без сахара	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0		
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		

[illegible]

		четверг													
Горячий завтрак															
16	Свежие огурцы с маслом растительн.	100	0,80	4,50	3,00	55,00	5,40	0,00	61,92	12,96	0,36				
176	картофель отварной	220	4,30	4,90	32,40	195,00	8,90	0,00	0,00	20,60	1,80				
125	Курица отварная	80	20,0	16,8	0,3	232,0	0,8	0,0	0,0	.16,4	1,6				
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	2,6	380,4	45,6	241,5	8,4				
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0				
	итого					674,0									
Полдник															
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0				
282	чай без сахара	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	24,0	12,0	0,8				
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2				
	яблоко		0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1				
	итого		32,30	27,50	145,70	154,00		380,4	126,60	307,46	12,14				
пятница															
Горячий завтрак															
97	Жаркое по-домашнему из мяса курицы	170/80	17,8	16,9	25,3	326,7	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0				
19	Помидоры свежие порционно	100	0,9	4,5	4,5	53,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0				
282	чай без сахара	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0				
	Хлеб "Местный"	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0				
	итого					521,7									
Полдник															
282	чай без сахара	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0				
	Растегай	50	6,7	4,4	40,4	110,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0				
	яблоко		0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1				
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2				
	итого		30,0	26,0	127,5	160,0	0,0	68,6	976,8	59,7	3,3				

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)										
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe						
2 неделя																	
понедельник																	
Горячий завтрак																	
36	Салат "Мазаика"	100	1,4	8,4	8,2	114,0	5,5	4,8	139,8	11,1	0,3						
	Котлета из говядины	70	5,9	16,8	5,0	162,3	0,4	0,0	0,0	34,7	0,6						
332	Макароны отварные	220	8,1	7,2	48,2	295,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0						
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	2,6	38,4	45,6	241,5	8,4						
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0						
	итого					763,3											
Полдник																	
282	чай без сахара	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0						
	пирожок с капустой	75	5,2	6,0	27,3	185,0	0,0	0,0	0,0	11,5	0,5						
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2						
	апельсин		0,9	0,2	8,1	37,8	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3						
	итого		26,6	38,9	165,0	246,8	35,0	48,8	297,2	369,9	12,0						
вторник																	
Горячий завтрак																	
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,8	4,7	3,6	61,0	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6						
	Картофель отварной	220	4,30	4,90	32,40	180,40	8,90	0,0	0,0	20,60	1,80						
125	Курица отварная	80	20,0	16,8	0,3	232,0	0,8	0,0	0,0	16,4	1,6						
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0						
282	чай без сахара	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0						
	итого					544,4											
Полдник																	
282	чай без сахара	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0						
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0						
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2						
	яблоко		0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1						
	итого		31,7	27,6	106,6	119,0	46,2	49,0	179,6	91,7	6,3						
среда																	
Горячий завтрак																	
125	Курица отварная	50	4,6	4,5	4,8	145,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0						
520	Картофель отварной	220	4,5	5,2	29,4	180,4	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0						
19	Помидоры свежие порционно	100	0,9	4,5	4,5	6,3	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0						
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0	2,6	38,4	45,6	241,5	8,4						
	Хлеб "Местный"	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0						
	итого					594,7											

[illegible]

