

«Утверждаю»

«Согласовано»

И.П. Липов А.Г.

Директор МБОУ г. Астрахани



«СОШ №49»

Зубков М.Б.

**Примерное десятидневное
(двухнедельное) меню
по Столовой школы №49.**

(для ребенка с сахарным диабетом)

С 2 сентября 2022 года.

Примерное десятидневное, двухнедельное меню по Столовой школы №49.

(для ребенка с сахарным диабетом)

Возрастная категория : 7-11 лет.

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Филе грудки отварное с соусом томатным	50/40	12,35	9,56	4,01	182,50	540
	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,90	310
	Овощи натуральные свежие огурцы	10	0,21	0,03	0,57	3,60	71
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай без сахара	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за завтрак			20,30	15,89	72,85	544,90

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Яйцо куриное отварное	60	5,16	0,12	0,32	64,00	Н
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным(безмолочная)	150	6,45	4,56	28,98	182,82	302
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Сыр (порциями) Российский	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Чай без сахара	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50	Н
Итого за завтрак			21,23	12,31	81,59	565,42	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с томатным соусом	50/50	12,00	17,62	10,41	172,00	540,416
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	6,45	4,56	28,98	182,82	302
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай без сахара	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак			22,37	22,67	78,55	534,82	Н

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога (без сахара)	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай без сахара	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50	Н
Итого за завтрак			26,44	17,73	94,29	644,40	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Омлет запеченный с сыром	140	13,99	18,83	2,74	236,63	210
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Н
	Чай без сахара	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак			18,31	19,77	50,13	452,53	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес"	100/5	6,27	8,07	23,98	194,21	176
	Сыр (порциями)	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Н
	Чай без сахара	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак			15,69	15,50	71,37	489,31	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Сосиска отварная	70/50	12,35	9,56	4,01	182,50	540
	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,90	310
	Овощи натуральные свежие огурцы	10	0,21	0,03	0,57	3,60	71
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай без сахара	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак			20,30	15,89	72,85	544,90	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	140	13,99	18,83	2,74	236,63	210
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Сыр (порциями)	10	2,55	3,25	0,00	39,60	15
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Н
	Чай без сахара	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак			20,86	23,02	50,13	492,13	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Сырники из творога (без сахара)	130	21,92	16,59	42,00	405,00	223
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай без сахара	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50	Н
Итого за завтрак			26,44	17,73	94,29	644,40	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Котлеты мясные с томатным соусом	50/50	12,00	17,62	10,41	172,00	161
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	6,45	4,56	28,98	182,82	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай без сахара	200	0,13	0,02	15,21	62,00	344
Итого за завтрак			22,37	22,67	78,55	534,82	

Примерное десятидневное

(двухнедельное) меню

по Столовой школы №49

для работы с детьми дошкольного возраста