

Согласовано

Участковый педиатр с.п. Исламей

Исламей



З.З Хупсергенова

Утверждаю

Директор МОУ СОШ№1 с.п.

Каздохов М.Л.



**Примерное 10-ти дневное цикличное меню завтраков
по организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и
иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании
в МОУ СОШ№1 с.п. Исламей на 2021- 2022 учебный год.**

Возрастная категория :7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
1- неделя							
1-й завтрак	День 1- понедельник						
	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	378
	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Хлеб серый пшеничный	30	2,37	0,87	14,87	75,87	817
	Суммарный объем блюда	330	4,32	2,89	27,05	150,57	
2-й завтрак	Жаркое по домашнему	250	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	Чай с лимоном	200	0,3	1,14	15,2	60	377
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,9	0,2	8,10	37,80	393
	Суммарный объем блюда:	540					
	Итого:		22,62	19,37	60,05	506,1	
	День 2- вторник						
1-й завтрак							
	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	378
	хлеб серый пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	817
	мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	
	Суммарный объем блюда:	530					
	Итого:		26,18	33,8	27,51	518,96	
2-й завтрак							
	Курица в сметанном соусе	150	7,14	5,25	12,53	125,4	302
	Гарнир пшеничный	150	4,02	6,6	53,6	235,71	14
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	540					

	Итого:		17,08	16,38	108,32	592,01	
	День 3 - Среда						
1-й завтрак							
	Чай без сахара	200	0,16	0,03	0,24	1,87	377
	Хлеб серый пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	817
	Суммарный объем блюда:	230					
	итого:		2,53	0,9	14,88	77,74	
2-й завтрак	Голубцы ленивые со сметанным соусом	100	13,80	12,70	8,70	204	389
	салат морковный без сахара	100	1,3	0,1	6,9	33,7	62
	Чай с лимоном	200	0,3	1,14	15,2	60	377
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	399
	Суммарный объем блюда:	690					
	Итого:		31,76	30,0	154,9	1024,13	
1-й завтрак	День 4- четверг						
	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	378
	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Хлеб серый пшеничный	30	2,37	0,87	14,87	75,87	817
	Суммарный объем блюда:	330					
	Итого:		4,32	2,89	27,05	150,57	
2-й завтрак	Биточки куриные с гречкой	90/30	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	гарнир – картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261,03	312
	чай с лимоном	200	0,3	1,14	15,2	60	377
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Йогурт фруктовый	150	2,43	2,54	16,02	103,17	
	Суммарный объем блюда:	720					
	Итого:		24,93	35,39	54,69	624,38	
	день 5- пятница						
1-й завтрак							
	Йогурт фруктовый	150	2,43	2,54	16,02	103,17	
	Суммарный объем блюда:	150					
	Итого:		2,43	2,54	16,02	103,17	
2-й завтрак	Гуляш мясной	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367
	сложный гарнир (картофельное пюре с тушенной капустой)	150	2,7	4,9	27,6	113,5	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	399
	Суммарный объем блюда:	690					
	Итого:		34,2	46,38	117,07	954,43	
	2-я неделя						
	День 6- понедельник						
1-й	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	378

завтрак							
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Хлеб серый пшеничный	30	2,37	0,87	14,87	75,87	817
	Суммарный объем блюда:	330					
	Итого:		4,32	2,89	27,05	150,57	
2-й завтрак	Курица в сметанном соусе	150	7,14	5,25	12,53	125,4	302
	гарнир -пшеничный	150	4,02	6,6	53,6	235,71	14
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондит.изд. -коржики	150	4,79	8,76	47,55	288	279
	Суммарный объем блюда:	690					
	Итого:		19,75	23,41	152,78	850,81	
	День 7 -вторник						
1-й завтрак							
	Чай без сахара	200	0.1	0.03	0.03	0.79	376
	Хлеб серый пшеничный	30	2.37	0.87	14.64	75.87	817
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Суммарный объем блюда:	330					
	Итого:		2,87	1,3	24,47	121,06	
2-й завтрак	Винегрет овощной	60	1,2	10,68	12,6	68,76	71
	Котлеты мясные с подливой	90/30	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир – картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261,03	312
	Чай с лимоном	200	0,3	1,14	15,2	60	377
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Йогурт фруктовый	150	2,43	2,54	16,02	103,17	
	Суммарный объем блюда:	660					
	Итого:		23,79	50,89	80,34	784,53	
	День 8 - среда						
1-й завтрак	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0	51,71	15
	Чай с молоком без сахара						
	Хлеб серый пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	102,48	761
	Мандарин	100	1,2	0,3	10,5	57	118
	Суммарный объем блюда:						
	Итого:						
2-й завтрак	Биточки куринные в сметанном соусе	90/30	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	гарнир -пшеничный	150	4,02	6,6	53,6	235,71	14
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Булочки творожные	40	3,4	1,8	13,7	85,1	479
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого		26,84	22,56	118,66	721,52	
	День 9- четверг						
1-й завтрак							
	Чай с лимоном без сахара	200	0.1	0.03	0.03	0.79	376
	Хлеб серый пшеничный	30	2.37	0.87	14.64	75.87	817
	яблоко свежее	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338

	Суммарный объем блюда:	331					
	Итого		9,73	7,41	25,35	206,94	
2-й завтрак							
	Рыба отварная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Картофельное пюре.	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	399
	Суммарный объем блюда:	680					
	Итого:		23,64	9,94	80,03	514,2	
	10-й день- пятница						
1-й завтрак	Чай с лимоном без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	378
	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Хлеб серый пшеничный	30	2,37	0,87	14,87	75,87	817
	Суммарный объем блюда	330					
	ИТОГО:		4,32	2,89	27,05	150,57	
2-й завтрак	Котлеты мясные с подливой	90/30	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261,03	312
	чай с лимоном	200	0,3	1,14	15,2	60	377
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Пирожки запеченные с картофелем	150	1,8	0,9	12,2	63,0	451
	Суммарный объем блюда:	660	8,01	38,3			
	Итого:		8,01	38,3	49,79	675,6	

Меню составлено с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий детей под редакцией М.П. Могильного и В.А. Трутьяна 1983г, 2017г на основании СанПин 2.3./2.4.3590-20 и методических рекомендации «Диета стол№9»