

Директор муниципального казенного
образовательного учреждения
основной общеобразовательной школы
(МКОУ ООШ№25)

_____ *В.В. Жилева*

30.08.2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания учащихся

МКОУ ООШ№25

с 7 до 11 лет

(1-4 классы индивид.)

на 2024 – 2025 учебный год

Примерное двухнедельное меню для индивид.(сахарный диабет)

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак						1 день	
	Каша вязкая молочная овсяная без сахара	г	180	7.400	8.000	28.000	212.800	212
	Кофейный напиток с молоком без сахара	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000	63
	Яблоко	г	114	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	Итого завтрак:		534.000	17.500	19.900	61.400	493.800	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	6.480	10.600	127.000	134
	Котлета куриная	г	100	18.000	16.200	10.000	256.000	372
	Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000	241
	Компот из кураги без сахара	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	760	32.840	26.340	88.060	726.100	
	Полдник							
	Сок апельсиновый	г	210	1.40	0.40	20.80	90.000	501
	Печенье	г	30	2.200	2.900	22.200	139.500	582
	Итого за полдник:	г	240	3.60	3.30	43.00	229.500	
	Итого за день:	г	1,534.000	53.940	49.540	192.460	1,449.400	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога без сахара	г	170	24.00	11.55	35.50	343.400	279
	Чай с лимоном без сахара	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000	459
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Мандарин	г	136	0.800	0.200	7.500	38.000	82
	Итого завтрак:		526.000	26.600	12.430	62.780	473.800	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0.900	4.000	5.000	55.000	26
	Суп гороховый на м/б	г	200	9.050	5.260	11.680	131.000	144
	Печень по-строгановски	г	100	16.600	8.000	9.300	176.000	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	202
	Компот из сухофруктов без сахара	г	200	0.60	0.10	20.10	84.000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	760	39.18	26.10	103.56	805.700	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Баранки сдобные	г	30	2.49	2.4	18.12	103.8	577
	Итого за полдник:	г	230	8.29	7.70	27.22	210.800	
	Итого за день:		1,516.000	74.070	46.230	193.560	1,490.300	

3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая без сахара	г	180	2.700	3.600	28.300	208.430	217
	Какао с молоком без сахара	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Масло сливочное	г	10	0.160	7.200	0.130	73.180	79
	Груша	г	112.000	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	Итого завтрак:	г	522.000	8.060	14.580	62.810	475.010	
	Обед							
	Салат витаминный	г	60	1.000	3.000	3.000	44.000	2
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11.4	7.6	7.84	106.3	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5.000	202	326
	Макаронны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500	256
	Чай без сахара	г	205	1	0.2	20.2	86	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	765	37.43	29.690	86.070	729.500	
	Полдник							
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2.83	37	196.7	541
	Итого за полдник:	г	300	16.00	9.230	54.000	370.700	
	Итого за день:		1,587.000	61.490	53.500	202.880	1,575.210	
4 день	Завтрак							
	Огурец свежий	г	60	0.4	0.06	1.14	6.6	148
	Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	268
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Кофейный напиток с молоком без сахара	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Апельсин	г	150	0.900	0.200	8.100	49.200	82
	Рыба отварная	г	60	10.680	0.420	0.240	47.400	4
	Итого завтрак:	г	580	29.48	23.860	43.16	471.000	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1.000	3.700	4.000	52.800	47
	Суп картофельный на м/ б	г	200	9	8	10.000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14.76	10	30	352.5	406
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	750	28.840	22.640	84.580	706.000	
	Полдник							
	Сок мультифруктовый	г	205	0.20	0.00	24.00	100.000	501
	Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	581
	Итого за полдник:	г	235	1.970	1.410	46.500	209.800	
	Итого за день:		1,565.000	60.290	47.910	174.240	1,386.800	
5 день	Завтрак							
	Макаронны отварные с сыром	г	170	10.050	8.600	26.500	336.000	259
	Чай без сахара	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
	Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Яблоко	г	114	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	Итого завтрак:	г	514.000	12.150	9.680	55.880	470.400	
	Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1.050	3.710	5.550	60.000	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.83	8	10.65	120	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10.400	6.500	10.700	180.000	312

	Картофельное пюре	г	150	4.050	6.000	8.700	161.000	377
	Напиток из шиповника без сахара	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		800	26.510	25.450	74.380	705.700	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Сухари	г	30	2.550	3.240	20.000	119.400	579
	Итого за полдник:	г	230	8.350	8.540	29.100	226.400	
	Итого за день:	г	1,544.000	47.010	43.670	159.360	1,402.500	
6 день	Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеница без сахара	г	180	5.3	5.6	33	204	233
	Какао с молоком без сахара	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
	Масло сливочное	г	10	0.160	7.200	0.130	73.180	79
	Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Банан	г	143	1.800	0.600	22.800	96.000	82
	Итого завтрак:	г	563.000	12.060	16.880	80.010	519.580	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8.620	4.820	10.000	119.000	129
	Фрикадельки из говядины с соусом	г	90	10.900	11.000	6.000	172.000	54-29м
	Рис отварной	г	150	3.700	5.430	38.850	219.300	385
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	г	200	0.600	0.100	20.100	84.000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		750.00	27.96	22.41	97.71	715.40	
	Полдник							
	Кефир	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	470
	Вафли	г	30	1.17	9.18	18.75	162.30	580
	Итого за полдник:	г	230	11.17	15.58	35.75	336.30	
	Итого за день:	г	1,543.000	51.190	54.870	213.470	1,571.280	
7 день	Завтрак							
	Каша "Дружба" без сахара	г	180	5.000	6.000	24.100	230.000	260
	Кофейный напиток с молоком без сахара	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Сыр	г	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з
	Груша	г	112.000	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	Итого завтрак:		537.000	13.200	13.780	58.280	471.100	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0.600	3.100	1.800	44.000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	6.480	10.600	127.000	134
	Гуляш из говядины	г	100	16.900	16.000	4.000	232.000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	202
	Компот из кураги без сахара	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	760	36.230	34.320	83.580	802.700	
	Полдник							
	Сок персиковый	г	205	0.60	0.00	33.00	136.000	501
	Сушки	г	30	3.210	0.360	21.300	101.400	578
	Итого за полдник:	г	235	3.810	0.360	54.300	237.400	
	Итого за день:		1,532.000	53.240	48.460	196.160	1,511.200	
8 день	Завтрак							

Запеканка творожная без сахара	г	170	25.290	13.250	33.700	357.000	279
Чай без сахара	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Яблоко	г	114	0.400	0.400	9.800	44.000	82
Итого завтрак:	г	514	27.390	14.330	63.080	491.400	
Обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0.800	3.700	3.700	73.000	31
Уха с крупой	г	200	6.000	2.000	8.000	73.000	121
Биточек из курицы	г	90	18.000	16.200	10.000	256.000	372
Рагу из овощей	г	150	2.80	6.14	21.00	127.500	177
Напиток из шиповника без сахара	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Итого обед:	г	750	31.780	29.280	81.480	714.200	
Полдник							
Молоко кипяченое		200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	581
Итого за полдник:	г	230	7.570	6.710	31.600	216.800	
Итого за день:		1,494.000	66.740	50.320	176.160	1,422.400	
9 день	Завтрак						
Кукуруза консервированная	г	60	1.7	2.1	21	40	157
Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	268
Какао с молоком без сахара	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Мандарин	г	136	0.800	0.200	7.500	38.000	82
Итого завтрак:		566	20.300	25.780	55.780	470.400	
Обед							
Помидор свежий	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.83	8	10.65	120	95
Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13.3	12.7	4.000	325.5	364
Чай без сахара	г	205	0.60	0.40	32.60	140.000	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Итого обед:		755	24.870	22.160	70.010	706.600	
Полдник							
Снежок	г	200	5.800	5.000	8.000	101.000	470
Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500	330.000	563
Итого за полдник:	г	230	13.630	13.000	64.500	431.000	
Итого за день:		1,551.000	58.800	60.940	190.290	1,608.000	
10 день	Завтрак						
Птица отварная	г	100	16.200	12.000	0.300	174.000	366
Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.500	256
Кофейный напиток с мол. без сахара	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	Пром.
Апельсин	г	150	0.900	0.200	8.100	49.200	82
Итого завтрак:	г	620.000	26.950	20.230	61.830	548.100	
Обед							
Салат из белокачанной капусты с морк	г	60	0.870	3.600	5.040	56.400	1
Суп гороховый на м/б	г	200	9.050	5.260	11.680	131.000	144
Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15.000	5.000	14.000	173.000	357
Рис с овощами	г	150	4.000	2.600	35.000	182.000	241
Компот из смеси сухофруктов без сахара	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	Пром.
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	Пром.
Итого обед:		750	33.000	17.400	106.300	733.100	
Полдник							

Сок ананасовый	г	200	0.80	0.20	26.00	106.000	501
Печенье	г	30	2.200	2.900	22.200	139.500	582
Итого за полдник:	г	230	3.000	3.100	48.200	245.500	
Итого за день:		1,600.000	62.950	40.730	216.330	1,526.700	