



**Примерное 10-ти дневное цикличное меню завтраков  
по организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и  
иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании  
в МОУ СОШ №3 с.п. Баксаненок на 2023- 2024 учебный год.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда 1- неделя	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>1-й завтрак</b>	<b>День 1- понедельник</b>						
	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	
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>530</b>					
<b>2-й завтрак</b>	<b>Итого:</b>		<b>26,18</b>	<b>33,8</b>	<b>27,51</b>	<b>518,96</b>	
	Куриные фрикадельки	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
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>540</b>					
	<b>День 2- вторник</b>						
<b>1-й завтрак</b>							
	Йогурт фруктовый	150	2,43	2,54	16,02	103,17	
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>150</b>					
	<b>Итого:</b>		2,43	2,54	16,02	103,17	
<b>2-й завтрак</b>	Тефтели с подливой	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367
	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
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>540</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>34,2</b>	<b>46,38</b>	<b>117,07</b>	<b>954,43</b>	
	<b>День 3 - Среда</b>						
<b>1-й завтрак</b>							
	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
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>330</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>4,32</b>	<b>2,89</b>	<b>27,05</b>	<b>150,57</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Котлеты 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	
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>720</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>24,93</b>	<b>35,39</b>	<b>54,69</b>	<b>624,38</b>	
<b>1-й завтрак</b>	<b>День 4- четверг</b>						
	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
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>331</b>					
	<b>Итого</b>		<b>9,73</b>	<b>7,41</b>	<b>25,35</b>	<b>206,94</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	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
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>680</b>					
	<b>день 5- пятница</b>						
<b>1-й завтрак</b>							
	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
<b>2-й завтрак</b>	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>230</b>					
	<b>итого:</b>		<b>2,53</b>	<b>0,9</b>	<b>14,88</b>	<b>77,74</b>	
	Тефтели с подливой с гарниром перловкой	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
	<b>2-я неделя</b>						
	<b>День 6- понедельник</b>						
<b>1-й завтрак</b>	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
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>330</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>2,87</b>	<b>1,3</b>	<b>24,47</b>	<b>121,06</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Капустный салат	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 – перловка	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	
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>660</b>					
	<b>День 7 -вторник</b>						
<b>1-й завтрак</b>							



	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	
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>530</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>26,18</b>	<b>33,8</b>	<b>27,51</b>	<b>518,96</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Куриные котлеты	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
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>540</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>17,08</b>	<b>16,38</b>	<b>108,32</b>	<b>592,01</b>	
	<b>День 8 - среда</b>						
<b>1-й завтрак</b>	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	378
	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
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>330</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>4,32</b>	<b>2,89</b>	<b>27,05</b>	<b>150,57</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Ежик в сметанном соусе	150	7,14	5,25	12,53	125,4	302
	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
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>690</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>19,75</b>	<b>23,41</b>	<b>152,78</b>	<b>850,81</b>	
	<b>День 9- четверг</b>						
<b>1-й завтрак</b>							
	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
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>331</b>					
	<b>Итого</b>		<b>9,73</b>	<b>7,41</b>	<b>25,35</b>	<b>206,94</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	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
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>680</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>23,64</b>	<b>9,94</b>	<b>80,03</b>	<b>514,2</b>	
	<b>10-й день- пятница</b>						
<b>1-й завтрак</b>	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
	<b>Суммарный объем блюда</b>	<b>330</b>	<b>4,32</b>	<b>2,89</b>	<b>27,05</b>	<b>150,57</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Картофельное рагу	250	19,02	17,23	20,05	322,6	Ш 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	

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