

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Школа №5

(Ф.И.О.)

подпись/расшифровка)

2024г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДА

Директор ООО "Комбин

общественного питания

Медведев Е.

Сентябрь 2024г.

страдающих сахарным диабетом с исключением сахара, рисовой крупы, макарон, сока фруктового, пшеничного хлеба

№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
91		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,0
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,0
173		Картофель отварной	150	5,66	0,68	29,04	144,9
493		Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00	60,0
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,7
		Итого завтрак:		22,76	32,18	69,44	590,1

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
раз		Шницель из свинины	90	10,60	5,30	10,20	130,60
429		Картофельное пюре без молока	150	3,15	6,60	16,35	138,00
**		Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,90
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		17,15	12,10	67,93	495,20

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
91		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз		Пудинг творожный с яблоками без соуса	250	8,60	8,40	55,50	315,90
494		Чай с лимоном без сахара	200/6	0,07	0,01	15,31	74,62
		Итого завтрак:		12,77	11,71	80,91	477,52

№ рец	4 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
94		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	40	2,40	8,60	14,90	119,00
раз		Биточек из цыпленка	90	12,60	12,60	14,40	231,30
429		Картофельное пюре без молока	150	3,15	6,60	16,35	138,00
493		Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого на завтрак:		20,15	28,00	72,95	607,00

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
раз		Биточек Акварелька	90	9,90	16,20	15,30	249,3
681/2		Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,0
раз		Напиток лимонный без сахара	200	0,10	0,00	20,40	83,9
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,7
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,0
		Итого завтрак:		17,40	20,90	69,00	627,9

№ рец	6 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
91		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,0
раз		Мясо тушёное в соусе	50/50	8,10	18,00	12,60	243,9
291		Картофельное пюре без молока	150	5,66	0,68	29,04	144,9
раз		Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,9
108		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,20	12,30	58,7
		Итого завтрак:		20,26	22,18	93,12	610,4

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
94		Бутерброд с маслом сливочным на ржано-пшеничном хлебе	35	2,71	8,28	18,13	157,8
раз		Пудинг творожный с яблоками без соуса	250	8,60	8,40	55,50	315,9
раз		Чай с лимоном без сахара	200/6	0,10	0,00	15,20	61,0
		Итого на завтрак:		11,41	16,68	88,83	534,7

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
345		Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,7
681/2		Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,0
493		Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00	60,0
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,0
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,7
		Итого на завтрак:		20,01	6,59	56,94	456,4

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
94		Бутерброд с маслом сливочным на ржано-пшеничном хлебе	35	2,71	8,28	18,13	157,8
раз		Биточек куриный припущенный	90	16,2	0,8	0,00	77,0
429		Картофельное пюре без молока	150	3,15	6,60	16,35	138,0
раз		Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,9
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,7
		Итого на завтрак:		24,46	15,88	75,86	507,4

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
раз		Котлета Акварелька	90	13,00	14,00	12,00	229,0
681/2		Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,0
раз		Напиток лимонный без сахара	200	0,10	0,00	20,40	83,5
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,0
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,7
		Итого на завтрак:		20,50	18,70	65,70	607,6

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год