

Согласовано

Участковый педиатр с.п.Исламей
А.А.Хамжуева

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ №4 с.п. Исламей
М.М.Хупсергенова

Примерное 10-ти дневное цикличное меню завтраков по организации
питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями,
сопровождающимися ограничениями в питании
в МОУ СОШ №4 с.п.Исламей на 2025-2026 учебный год

Сезон: осенне-зимний(весенний)

Возрастная категория : 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		энергетическая		N рецептуры
			Б	Ж	У		

1 неделя

День 1-понедельник

1-завтрак	Яйцо отварное	40	6,3	2,9	0,3	78	424
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	2,48	4,8	25,1	179	43
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,9	23	68,3	8
	Фрукт-мандарин	100	1,9	0,2	9,5	37	358
	Суммарный объем блюда	430					
	Итого		12,78	8,8	71,9	390	
2-завтрак	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Печенье галетное	20	86	2	1	17	8
	Яблоки в нарезке	100	1	2	8	88	
	Суммарный объем блюда	320					
	Итого		87,2	4	23	133	

1 неделя

День 2-вторник

1-завтрак	Гуляш из говядины	120	9,5	7,7	6,16	226	591
	Гарнир-пшеничный	150	3	5,72	32	123	679
	Какао с молоком	200	1,1	1,86	12,75	85,3	959
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,9	23	68,3	8
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		15,5	16,18	73,91	503	
2-завтрак	Кефир 1%	180	2,77	3,2	4,11	58	15
	Печенье галетное	20	86	2	1	17	8
	Суммарный объем блюда	200					
	Итого	700	88,77	5,2	5,11	75	

1 неделя

День 3-среда

1-завтрак	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом сметанным	120	5,7	7,1	18,3	195	307
	Гречка отварная	150	5	4,3	12,03	138	679
	Кофейный напиток	200	1,3	2	22,4	85	948
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,9	23	68,3	8
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		13,9	14,3	75,73	487	
2-завтрак	Чай без сахара с лимоном	200	0,3	1,14	15,2	60	377
	Печенье галетное	20	86	2	1	17	8
	Суммарный объем блюда	220					
	Итого		86,3	3,14	16,2	77	

1 неделя

День 4-четверг

1-завтрак	Рыба запеченная	90	10,3	9,5	12,3	158	
	Отварные макароны	150	3,8	4,52	15,6	98	
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	2,48	4,8	25,1	179	
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,9	23	68,3	8
	Суммарный объем блюда	530					
	Итого		18,68	19,72	90	531	
2-завтрак	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	
	Йогурт фруктовый	100	103	2	3	16	
	Печенье галетное	20	86	2	1	17	8
	Суммарный объем блюда	320					
	Итого		189,2	4	18	61	

1 неделя

День 5- пятница

1-завтрак	Тефтели мясные с картофельным соусом	240	8,8	11,55	35,5	259	286
	Какао с молоком	200	1,6	1,86	12,75	85,3	959
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,9	23	68,3	8
	Печенье галетное	20	86	2	1	17	8
	Суммарный объем блюда	470					
	Итого		12,3	14,31	71,25	412	
2-завтрак	Кефир 1%	100	2,77	3,2	4,11	58	15
	Печенье галетное	20	86	2	1	17	8
	Суммарный объем блюда	120					

	Итого		88,77	5,2	5,11	75	
2 неделя							
День 6-понедельник							
1-завтрак	Каша овсянная на воде	160	11,06	13,85	24,1	301	168
	Кофейный напиток	200	1,3	2	19	85	948
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,9	23	68,3	8
	Яблоко зеленое в нарезке	100	1	0	8	88	368
	Суммарный объем блюда	490					
	Итого		15,26	16,75	74,1	543	
2-завтрак	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	368
	Печенье галетное	20	86	2	1	17	8
	Яблоко зеленое в нарезке	100	1	0	8	88	368
	Итого	320	87,2	2	23	133	
2 неделя							
День 7-вторник							
1-завтрак	Котлета из говядины запеченная, со сметанным соусом	120	6,2	8	13,2	231	608
	Отварные макароны	150	3,8	4,52	15,6	98	688
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,9	23	68,3	8
	Яблоко зеленое в нарезке	100	1	0	8	88	368
	Суммарный объем блюда	600					
	Итого		13,1	13,42	73,8	513	
2-завтрак	Йогурт фруктовый	100	103	2	3	16	
	Печенье галетное	20	86	2	1	17	8
	Суммарный объем блюда	120					
	Итого		189	4	4	33	
2 неделя							
День 8- среда							
1-завтрак	Картофель, запеченная с мясом птицы	240	10,9	12,1	18,3	198	436
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	2,48	4,8	25,1	179	43
	Какао с молоком	200	1,6	1,86	12,75	85,3	959
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,9	23	68,3	8
	Суммарный объем блюда	530					
	Итого		16,88	19,66	79,15	531	
2-завтрак	Чай с молоком без сахара	200	1,5	1,62	2,38	30,3	378
	Печенье галетное	20	86	2	1	17	8
	Суммарный объем блюда	220					
	Итого		87,5	3,62	3,38	47,3	

2 неделя

День 9- четверг

1-завтрак	Рыба запеченная	90	10,3	9,5	12,3	158	245
	Картофельное пюре	160	0,56	1,9	18,4	166	694
	Кофейный напиток	200	1,3	2	22,4	85	948
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,9	23	68,3	8
	Суммарный объем блюда	480					
	Итого		14,06	14,3	76,1	477	
2-завтрак	Кефир1%	100	2,77	3,2	4,11	58	15
	Печенье галетное	20	86	2	1	17	8
	Суммарный объем блюда	120					
	Итого		88,77	5,2	5,11	75	

2 неделя

День 10-пятница

1-завтрак	Куриная голень со сметанным соусом	120	8,9	10,2	9,3	241	643
	Гарнир-пшеничный	150	3	5,72	25,3	145	679
	Салат из зеленого горошка	60	2,5	0,4	2,3	21	71
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,9	23	68,3	8
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого		16,5	17,22	73,9	503	
2-завтрак							
	Печенье галетное	20	86	2	1	17	8
	Суммарный объем блюда	20					
	Итого		86	2	1	17	
	Итого за 10дней		1052	183,82	835,64	5408	

Меню составлен в соответствии с СанПин от 27.10.2020г №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна;
Проводится С витаминизация 3 блюд