

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТАБЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю
Приказ № 2-ОД от 09.01.2025 года
Директор  Д.А. Левшин



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
ВОЗРАСТ 7 - 11 ЛЕТ**

Примерное 10-дневное меню горячего завтрака для обучающихся с сахарным диабетом 7-11 лет

№ Справочник рецептуры блюд	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Горячий завтрак												
Т.К № 6.9	Вермишель отварная с тертым сыром	100	7	6.1	20.6	168	0.10	0.70	0.00	6.80	107.30	12.40	0.60
Т.К № 11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15.4	60	0.00	0.30	0.20	18.90	29.70	14.60	0.50
	Хлеб пшеничный	30	2.5	0.31	16.25	78.12							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Итого:		9.90	6.81	62.05	353.12	0.13	11.00	0.20	41.70	148.00	36.00	3.30
	ДЕНЬ № 2												
	Горячий завтрак												
Т.К № 6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.40	3.30	25.70	148.00	0.20	1.30	0.00	129.80	201.90	90.30	2.70
Т.К. № 2.4.	Гуляш из отварного мяса	50/70	15.70	17.70	4.00	237.00	0.10	12.50	0.80	28.00	202.90	27.20	1.30
Т.К. № 11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0.2	2	0.00	2.90	0.00	7.80	9.70	5.20	0.90
	Хлеб дарницкий	30	2.13	0.31	13.75	65.60							
	Итого:		23.23	21.31	43.65	452.60	0.30	16.70	0.80	165.60	414.50	122.70	4.90
	ДЕНЬ № 3												
	Горячий завтрак												
Т.К № 6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.10	7.20	27.80	220.00	0.20	1.70	0.20	129.10	176.40	45.10	2.10
Т.К. № 11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1.60	1.60	3.40	26.00	0.02	3.60	0.01	67.80	54.70	12.20	0.90
	Батон нарезной	30	2.25	0.9	15.9	81							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Итого:		11.35	10.10	56.90	374.00	0.25	15.30	0.21	212.90	242.10	66.30	5.20
	ДЕНЬ № 4												
	Горячий завтрак												
Т.К. № 2.11	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15.80	16.90	20.10	298.00	0.20	35.80	0.70	91.60	238.70	61.60	2.40
Т.К № 11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15.4	60	0	0.3	0.2	18.9	29.7	14.6	0.5
	Хлеб дарницкий	30	2.13	0.31	13.75	65.6							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	0.48	0.36	12.36	56.4	0.02	6.00	0.00	22.80	19.20	14.40	2.76
	Итого:		18.41	17.57	61.61	480.00	0.22	42.10	0.90	133.30	287.60	90.60	5.66
	ДЕНЬ № 5												
	Горячий завтрак												
Т.К №5.46	Суфле творожное паровое без сахара	75	12.1	3	5.9	100	1.6	0.60	26.20	128.30	213.00	29.00	0.03
№ 338 сборник	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	15.00	0.00	24.00	16.50	13.50	3.30
Т.К. № 11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1.60	1.60	3.40	26.00	0.02	3.60	0.01	67.80	54.70	12.20	0.90
	Итого:		14.30	5.20	24.00	196.50	1.66	19.20	26.21	220.10	284.20	54.70	4.23
	ДЕНЬ № 6												
	Горячий завтрак												
Т.К № 6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.10	7.20	27.80	220.00	0.20	1.70	0.20	129.10	176.40	45.10	2.10
Т.К. № 11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0.2	2	0.00	2.90	0.00	7.80	9.70	5.20	0.90
	Батон подмосковный	30	2.3	0.75	16.8	83.5							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	48.00	48.00	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	19.20	13.20	10.80	2.64
	Итого:		57.40	55.95	56.56	361.90	0.24	16.60	0.20	156.10	199.30	61.10	5.64
	ДЕНЬ № 7												
	Горячий завтрак												
Т.К № 2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16.30	18.50	38.80	390.00	0.20	10.40	0.00	27.90	255.20	53.90	1.80
Т.К № 11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0.00	0.00	15.40	60.00	0.00	0.30	0.20	18.90	29.70	14.60	0.5
	Хлеб пшеничный	30	2.05	0.31	26.25	78.12							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Итого:		18.75	19.21	90.25	575.12	0.23	20.70	0.20	62.80	295.90	77.50	4.50
	ДЕНЬ № 8												
	Горячий завтрак												
Т.К № 7.1	Пюре картофельное	120	2.60	4.00	18.10	125.00	0.10	4.00	0.03	37.60	68.00	23.20	0.80
Т.К. № 2.4.	Гуляш из отварного мяса	50/70	15.70	17.70	4.00	237.00	0.10	12.50	0.80	28.00	202.90	27.20	1.30
Т.К № 11.15	Сок томатный	200	2	0.2	5.8	36	0	59.20	0.00	16.00	0.00	0.00	0.30

