

Директор МОУ "Гимназия "Авиатор"

СОГЛАСОВАНО

О.В. Иванова



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
«Павлюкова Лариса Владимировна»

(Handwritten signature)

**Примерное десятидневное меню по организации питания детей,
страдающих диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании
в возрасте с 7 до 11 лет 2022 — 2023 учебный год**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом	200	5,64	7,16	33,42	220,62	183
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,03	0,79	376,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,36	10,01	53,63	452,12	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142,3
	курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	12,10	196,5	405
	Макаронные изделия отварные из твердых сортов пшеницы	150	5,80	2,91	35,55	191,4	203,02
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	2,90	11,84	349,01
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	761
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,01	20,72	77,97	580,8	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный без сахара	200	0,00	0,00	7,78	31,92	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	5,87	46,94	267,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,91	36,6	178,54	1300,24	
День 2							

ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	9,02	12,56	13,04	296	223
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,03	0,79	376,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,61	17,13	33,17	502,69	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1
	птица (курица отварная)	90	18,70	9,66	0,00	114,49	288
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	2,90	11,84	349,01
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	761
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	35,88	17,91	79,04	574,21	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516,1
	Ватрушки с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32	541,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19,88	12,31	65,61	456,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	73,37	47,35	177,82	1533,22	
День 3							
ЗАВТРАК	каша геркулесовая вязкая	200	7,82	6,14	32,10	217,46	173,03
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543,2
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,03	0,79	376,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,46	12,01	71,29	453,65	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Котлеты рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345,1
	Каша из гороха с маслом	150	14,90	3,71	35,91	236,49	418,1
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,32	0,14	11,46	48,32	388
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	761
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,75	10,99	93,3	594,34	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды без сахара	200	0,10	0,00	2,90	11,84	511,1
	сдоба обыкновенная	100	6,17	2,83	68,17	262	421
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,47	2,95	77,35	67,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,68	25,95	241,94	1115,96	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	28,28	207,3	260
	Булочка "Нежная"	100	9,02	14,85	55,76	391,75	560
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,03	0,79	376,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,46	21,71	84,07	599,84	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1

	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412,1
	каша ячневая рассыпчатая	150	4,70	4,10	30,88	182,55	302
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	2,90	11,84	508
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	761
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,1	20,95	77,58	500,65	
ПОЛДНИК	сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36	11,15
	Косичка сдобная	100	8,25	5,67	56,21	306,49	555,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,25	5,87	62,01	342,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,81	48,53	223,66	1442,98	
День 5							
ЗАВТРАК	каша пшеничная вязкая	200	8,95	11,75	36,00	220,54	264,03
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,03	0,79	376,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,67	14,6	56,21	452,04	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	131
	картофель, тушенный с птицей	240	10,80	18,90	14,50	271,8	145
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	761
	Компот из замороженной ягоды без сахара	200	0,10	0,00	2,90	11,84	511,1
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	16,66	22,5	50,98	473,2	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный без сахара	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	5,06	42,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	5,06	49,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	39,6	42,16	156,64	1191,45	
День 6 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом	200	5,64	7,16	33,42	220,62	183
	булочка с сыром	75	8,23	7,26	23,43	220,19	574
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,03	0,79	376,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	13,97	14,42	56,88	441,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142,3
	курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	12,10	196,5	405
	Макаронные изделия отварные из твердых сортов пшеницы	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	2,90	11,84	508
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	761
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,01	20,72	77,97	580,8	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный без сахара	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278	550

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,6	6,8	70,4	373	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	49,58	41,94	205,25	1395,4	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	305
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,03	0,79	376,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	28,81	25,81	24,69	499,27	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Плов из отварной птицы	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,10	0,00	2,90	11,84	519
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	761
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,6	29,47	83,26	601,38	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды без сахара	200	0,10	0,00	2,90	11,84	511.1
	сдоба обыкновенная	100	6,17	2,83	68,17	262	421
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	2,83	71,07	273,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	55,68	58,11	179,02	1374,49	
День 8							
ЗАВТРАК	каша геркулесовая вязкая	200	7,82	6,14	32,10	217,46	173,03
	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	21,52	215,06	563
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,03	0,79	376,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,79	11,82	53,65	433,31	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
	Компот из кураги без сахара	200	0,10	0,00	2,90	11,84	512.1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	761
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,59	12,39	89,87	577,77	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	5,68	11,28	31,80	253,39	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,08	16,28	53,4	411,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	54,46	40,49	196,92	1422,47	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	28,28	207,3	260
	Булочка дорожная	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543.2
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,03	0,79	376,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,98	12,73	67,47	443,49	
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94	134.2
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412.2

	каша ячневая рассыпчатая	150	4,70	4,10	30,88	182,55	302
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,10	0,00	2,90	11,84	508
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	761
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,36	20,89	77,34	496,13	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный без сахара	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	булочка Алтайская	100	5,91	3,96	35,77	254	432
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	3,96	42,75	280,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	39,25	37,58	187,56	1220,16	
День 10							
ЗАВТРАК	каша пшеничная вязкая	200	8,95	11,75	36,00	220,54	264,03
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,03	0,79	376,12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,67	14,6	56,21	452,04	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128
	птица (курица отварная)	90	18,70	9,66	0,00	114,49	288
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	238	429
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,48	761
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,67	22,06	57,67	593,37	
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	100	9,02	14,85	55,76	391,75	560
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,42	19,85	77,36	549,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	58,76	56,51	191,24	1595,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14975	517,1	435,22	1938,59	13591,53	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1247,91667	43,09	36,27	161,55	1132,63	

			1,00	1,00	4,00	
	НОРМА ЗАВТРАК		12--16	12--16	48--60	400-550
	НОРМА ОБЕД		20--25	20--25	80--100	600-750
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ЗАВТРАК:	497,5	16	15	56	473
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ОБЕД:	700	25	21	76	557