

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 9

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Бриг директора МКУП "Центр  
социального питания" г. Березники  
В.М. Тырыкина

30 августа 2023г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет,  
страдающих сахарным диабетом с исключением сахара, рисовой крупы, макарон, сока фруктового,  
пшеничного хлеба

№ рец	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
90		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	3,90	2,90	8,20	76,40
раз		Ёжики мясные	90	7,8	11,7	9,8	166,8
173		Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,00	142,50
**		Чай без сахара	200	0,40	0,05	0,07	1,52
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Фрукт		1,00	0,00	0,00	110,00
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>17,85</b>	<b>21,00</b>	<b>49,37</b>	<b>555,92</b>

№ рец	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
95		Бутерброд с повидлом на ржано-пшеничном хлебе	50	2,10	0,30	20,30	99,80
раз		Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,50	370,00
301		Котлета Оранжевое небо	90	10,80	3,60	15,30	140,40
раз		Чай каркаде без сахара	200	0,19	0,01	1,23	4,90
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>27,99</b>	<b>24,11</b>	<b>52,63</b>	<b>673,80</b>

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
		Баранка	40	3,00	3,90	29,80	166,80
раз		Пудинг творожный с яблоками без соуса молочного	260	13,60	8,70	14,90	217,40
494		Чай с лимоном без сахара	200	0,24	0,06	0,22	2,32
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,84</b>	<b>12,66</b>	<b>44,92</b>	<b>386,52</b>

№ рец	4 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
94		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	40	2,10	7,60	12,40	128,00
раз		Котлета Буратино	90	12,60	12,60	14,40	231,30
429		Картофельное пюре без молока	150	2,60	5,40	20,40	140,40
**		Чай без сахара	200	0,40	0,05	0,07	1,52
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		<b>Итого на завтрак:</b>		<b>19,60</b>	<b>25,85</b>	<b>59,57</b>	<b>559,92</b>

№ рец	5 день Пятница		Пищевые вещества				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
раз	Биточек Акварелька		90	9,90	16,20	15,30	249,30
**	Каша гречневая вязкая		150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Напиток лимонный без сахара		200	0,30	0,06	0,40	3,12
108	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,70
	Фрукт			1,00	0,00	0,00	110,00
<b>Итого завтрак:</b>				<b>23,00</b>	<b>29,76</b>	<b>82,70</b>	<b>801,82</b>

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
90	Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе		30	3,90	2,90	8,20	76,46
раз	Тефтели из свинины		90	12,00	11,00	8,00	184,00
173	Картофель отварной		150	2,85	6,15	19,00	142,50
раз	Чай каркаде без сахара		200	0,19	0,01	1,23	4,90
108	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,70
<b>Итого завтрак:</b>				<b>20,84</b>	<b>20,26</b>	<b>48,73</b>	<b>466,50</b>

№ рец	7 день Вторник		Пищевые вещества				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
раз	Пудинг творожный с яблоками без соуса молочного		260	13,60	8,70	14,90	217,40
494	Чай с лимоном без сахара		200	0,24	0,06	0,22	2,32
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>16,84</b>	<b>12,66</b>	<b>44,92</b>	<b>386,52</b>

№ рец	8 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на ржано-пшеничном хлебе		50	2,10	0,30	20,30	99,80
345	Котлета рыбная		90	12,51	1,89	8,64	101,70
301	Омлет натуральный		150	13,00	20,00	3,50	370,00
**	Чай без сахара		200	0,20	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,70
<b>Итого на завтрак:</b>				<b>29,71</b>	<b>22,39</b>	<b>44,74</b>	<b>630,20</b>

№ рец	9 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Завтрак 2					
94	Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	35	1,70	7,60	10,40	117,70
раз	Биточек куриный припущенный	90	16,2	0,8	0,00	77,00
429	Картофельное пюре без молока	150	2,60	5,40	20,40	140,40
494	Чай с лимоном без сахара	200	0,24	0,06	0,22	2,32
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>22,64</b>	<b>14,06</b>	<b>43,32</b>	<b>396,12</b>

№ рец	10 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Завтрак 2					
90	Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	3,90	2,90	8,20	76,40
раз	Котлета Рябушка	90	13,00	14,00	12,00	229,00
**	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,40	24,90	213,90
раз	Напиток лимонный без сахара	200	0,30	0,06	0,40	3,12
	Фрукт		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>27,00</b>	<b>26,56</b>	<b>57,80</b>	<b>691,12</b>

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
- раз Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"