

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ № 5 им. Н.И. Нагоева
 Д.Л. Булатова
 2024г

Примерное 10-ти циклическое дневное меню завтраков для обучающихся, страдающих сахарным диабетом 1-4 классов

МКОУ СОШ № 5 г. Баксана им. Н.И. Нагоева на 2024-2025 учебный год
 с 01.09.2024г

№ рецептура	Наименование блюда	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1-й день	1-й завтрак					
378	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26
123	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	250	4,9	2,2	20,1	113
	2-й завтрак					
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	250	3,25	12,54	22,57	216,3
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80
377	Чай с сахаром	200	0,3	1,14	32	60
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	Итого в день	900	13,61	22,46	107,71	612,75
2-й день	1-й завтрак					
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,16	0,03	0,24	1,87
123	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87
338	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19,1	94,5
	Итого	400	4,96	1,13	36,04	183,37
	2-й завтрак					
110	Борщ со сметаной	250	2,8	5,2	13,1	114,48
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	145,2

122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО В ДЕНЬ:	950	16,46	11,73	106,14	571,7
3-й день	1-й завтрак					
378	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,0
454	Пирожки с картошкой	70	3,10	1,60	21,10	110,70
	ИТОГО:	270	4,16	2,66	24,14	136,7
	2-й завтрак					
3	Суп молочный с рисом	250	13,16	14,3	86,89	226,43
37	Салат свекольный с растительным маслом	100	0,9	4,5	4,0	62,0
987	кофейный напиток	200	1,74	1,76	16,6	89
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО В ДЕНЬ:	920	23,76	23,62	156,23	642,78
4-й день	1-й завтрак					
693	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52
123	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0
399	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	84,8
	ИТОГО:	400	8,38	4,34	38,48	226,32
	2-й завтрак					
254	Рыба запеченная с овощами	120	14,1	6,0	5,3	132,1
3	Гарнир -макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
377	чай с сахаром	200	0,3	1,14	15,2	60,0
122	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО В ДЕНЬ:	970	32,1	16,4	110,03	715,52
5-й день	1-й завтрак					
648	Кисель фруктовый (из концентрата) без сахара	200	0	0	26,0	106,0
102	Коржики молочные	70	4,79	8,76	75,98	246,8
	ИТОГО:	270	4,79	8,76	101,98	352,8
	2-й завтрак					
327	Картофель запеченный брусками	210	7	24	58,75	380

43	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44
987	Кофейный напиток	200	1,74	1,76	16,6	89
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО В ДЕНЬ:	880	18,18	37,97	207,34	1002,89
6-й день	1-й завтрак					
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60,0
123	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0
338	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19,0	94,5
	ИТОГО:	400	4,8	1,1	51,1	241,5
	2-й завтрак					
27	Птица запеченная	90	19,30	16,0	0,06	221,44
14	Гарнир -пшеничный	180	4,02	6,6	53,6	235,71
377	чай с сахаром	200	0,3	1,14	32	60
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО В ДЕНЬ :	970	32,22	25,24	161,36	887,3
7-й день	1-й завтрак					
378	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,0
123	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	48,40
	ИТОГО:	350	5,3	2,6	29,9	161,4
	2-й завтрак					
350	Каша рисовая на молоке со сл.маслом	250	4,75	11,5	37,63	110,70
451	Пирожки с картошкой (капустой)	70	3,10	1,60	21,10	110,70
377	чай с сахаром	200	0,3	1,14	32	60
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО В ДЕНЬ:	960	15,38	15,49	116,28	588,95
8-й день	1-й завтрак					
648	Кисель фруктовый из концентрата без сахара	200	0	0	26,0	106,0
102	Коржики молочные	70	4,79	8,76	75,98	246,8

	ИТОГО:	270	4,79	8,76	101,98	352,8
	2-й завтрак					
38	Салат свекольный с солеными огурцами	100	1,43	6,09	8,36	93,9
110	Борщ со сметаной	250	9,3	7,27	11,92	132,4
987	кофейный напиток	200	1,74	1,76	16,6	89
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО:	920	21,06	24,28	163,46	796,75
9-й день	1-й завтрак					
693	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52
123	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0
399	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	84,8
	ИТОГО:	400	8,38	4,34	38,48	226,32
	2-й завтрак					
234	Рыбные котлеты	120	8,65	6,93	12,01	144,90
39	Гарнир- картофельное пюре	150	5,52	4,52	26,45	168,45
39	Салат «Школьный»	100	1,7	7,4	7,4	108,0
377	Чай с сахаром	200	0,3	1,14	15,2	60,0
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	Итого в день:	950	24,18	18,88	100,68	672,07
10-й день	1-й завтрак					
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60,0
123	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0
338	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19,0	94,5
	ИТОГО:	400	4,8	1,1	51,1	241,5
	2-й завтрак					
43	Суп молочный с макаронами	250	5,76	6,63	18,28	156,0
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60,0
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	ИТОГО:	950	23,36	18,83	114,28	745,15
	Итого за 10 дней:	9470	222,2	207,69	1331,94	7183,35

	За 10 дней в среднем	947	22,22	20,77	133,19	718,34
	Выполнение нормы в среднем в %	118,40%				

Меню составлено 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 детей под редакцией М.П.Могильного и В.А.Трутьяна ,сборника рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания под редакцией ООО Фирмы "Партнер" изд.5ч.1.2021гПроводится С витаминизация 3-х блюд.