

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Семикова А.В. (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

" *сентябрь* " 2024г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Медведев Е.Н.



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					
91		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,00
173		Картофель отварной	150	5,66	0,68	29,04	144,90
493		Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		22,76	32,18	69,44	590,10

№ рец	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
раз		Шницель из свинины	90	10,60	5,30	10,20	130,60
429		Картофельное пюре без молока	150	3,15	6,60	16,35	138,00
**		Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,90
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		17,15	12,10	67,93	495,20

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
91		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз		Пудинг творожный с яблоками без соуса	250	8,60	8,40	55,50	315,90
494		Чай с лимоном без сахара	200/6	0,07	0,01	15,31	74,62
		Итого завтрак:		12,77	11,71	80,91	477,52

№ рец	4 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
94		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	40	2,40	8,60	14,90	119,00
раз		Биточек из цыпленка	90	12,60	12,60	14,40	231,30
429		Картофельное пюре без молока	150	3,15	6,60	16,35	138,00
493		Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого на завтрак:		20,15	28,00	72,95	607,00

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
		Биточек Акварелька	90	9,90	16,20	15,30	249,30
раз		Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
681/2		Напиток лимонный без сахара	200	0,10	0,00	20,40	83,90
раз		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
108		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
		Итого завтрак:		17,40	20,90	69,00	627,90

№ рец	6 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
91		Мясо тушёное в соусе	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
раз		Картофельное пюре без молока	150	5,66	0,68	29,04	144,90
291		Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,90
раз		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,20	12,30	58,70
108		Итого завтрак:		20,26	22,18	93,12	610,40

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
		Бутерброд с маслом сливочным на ржано-пшеничном хлебе	35	2,71	8,28	18,13	157,80
94		Пудинг творожный с яблоками без соуса	250	8,60	8,40	55,50	315,90
раз		Чай с лимоном без сахара	200/6	0,10	0,00	15,20	61,00
раз		Итого на завтрак:		11,41	16,68	88,83	534,70

№ рец	8 день	Среда	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
		Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70
345		Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
681/2		Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00	60,00
493		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
108		Итого на завтрак:		20,01	6,59	56,94	456,40

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
		Бутерброд с маслом сливочным на ржано-пшеничном хлебе	35	2,71	8,28	18,13	157,80
94		Биточек куриный припущенный	90	16,2	0,8	0,00	77,00
раз		Картофельное пюре без молока	150	3,15	6,60	16,35	138,00
429		Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,90
раз		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
108		Итого на завтрак:		24,46	15,88	75,86	507,40

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
раз		Котлета Акварелька	90	13,00	14,00	12,00	229,00
681/2		Каша гречневая	150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз		Напиток лимонный без сахара	200	0,10	0,00	20,40	83,90
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого на завтрак:		20,50	18,70	65,70	607,60

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