

Сотасово  
Директор МБОУ «СОШ 75»



М.А. Дурина

Утверждаю:

Генеральный директор

АО «КШП-Глобус»



В. Косых

"12" мая

2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ  
АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС»  
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА  | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |      | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|------|-----------|-------------|
|   |              | Б                    | Ж     | У    |           |             |
| Птица отварная  | 100          | 21,1                 | 13,6  |      | 207       | 300         |
| Смесь овощная отварная (морковь, фасоль стручковая, кукуруза) | 180          | 5,83                 | 4,57  | 34,3 | 200       | акт         |
| Чай без сахара  | 200          |                      |       | 0,6  | 2         | 685         |
| Хлеб ржаной   | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5 | 66        |             |
| Итого   | 510          | 29,33                | 18,47 | 48,4 | 475       |             |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                    | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                                       |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 60           | 0,86                 | 5,1   | 5     | 69        | 8,70        |
| Рыба, запеченная в омлете             | 90           | 14,7                 | 4,92  | 2,89  | 115       | 534         |
| Булгур отварной                       | 150          | 5,7                  | 3,9   | 29,68 | 189       |             |
| Напиток из сухофруктов (без сахара)   | 200          |                      |       | 15,4  | 60        | 11.6.а      |
| Хлеб ржаной                           | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5  | 66        |             |
| Итого                                 | 530          | 23,66                | 14,22 | 66,47 | 499       |             |



ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                    |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Сырники из творога | 100          | 18,8                 | 15    | 12,8  | 262       | 219         |
| Яблоки печеные     | 150          | 0,74                 | 1,09  | 23,34 | 107       | 499         |
| Чай без сахара     | 200          |                      |       | 0,6   | 2         | 685         |
| Хлеб ржаной        | 50           | 4                    | 0,5   | 22,5  | 110       |             |
| Итого              | 500          | 23,54                | 16,59 | 59,24 | 481       |             |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                                   |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Икра морковная                    | 100          | 2,2                  | 7,5   | 11,5  | 123       | 62          |
| Фрикадельки из птицы              | 100          | 17,5                 | 5     | 8,9   | 145       | 446         |
| Каша гречневая вязкая             | 150          | 4,62                 | 5,01  | 20,84 | 147       | 510         |
| Напиток из ягод без сахара(вишня) | 200          |                      | 0,1   | 2,2   | 10        | акт         |
| Хлеб ржаной                       | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5  | 66        |             |
| Итого                             | 580          | 26,72                | 17,91 | 48,04 | 491       |             |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                          | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |      | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|------|-----------|-------------|
|   |              | Б                    | Ж     | У    |           |             |
| Яйцо вареное                                | 40           | 5,1                  | 4,6   | 0,7  | 63        | 337         |
| Каша молочная пшеничная с маслом без сахара | 150          | 7,99                 | 6,45  | 28,1 | 202       | Таб 4       |
| Чай с молоком без сахара                    | 200          | 1,6                  | 0,69  | 2,4  | 24        | 11.11а      |
| Фрукты свежие (яблоко)                      | 200          | 0,8                  |       | 25,2 | 104       |             |
| Хлеб ржаной                                 | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18   | 88        |             |
| Итого                                       | 630          | 18,69                | 12,14 | 74,4 | 481       |             |
|   |              |                      |       |      |           |             |

Среднее значение за период:

24,39 15,87 59,31 485

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню