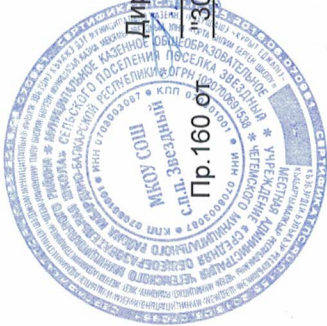


Согласовано:



"Утверждаю"
Директор МКОУ СОШ с.п.п. Звездный
Г.Б. Зинченко/
Пр. 160 от "30" августа 2024 г.

Утверждено
дир. Инженерно-
всого
Каренко В.А.
З.А.

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: весенний

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,1
6.5 а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	2,6
2.5	Фрикадельки из говядины паровые	90	15,2	12,3	6,3	196	0,60
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте <i>из муки?</i>	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого:	530	23,02	16,06	45,24	411,70	4,30
Второй завтрак							
4.1	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,30
	Итого за Второй завтрак:	240	6,70	6,20	3,40	89,00	0,30

1,5 (или
или, или)

день: 2 вторник
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
6.1	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220	3
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,3
Пром.	Фрукт (яблоко) <i>или 1/2 банана</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	530	11,10	9,60	52,90	351,70	5,30
Второй завтрак							
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1

день: 3 среда
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
8.2.	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,10
2.14	Куры отварные	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,00
7.1	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	1,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,00	0,40	11,90	58,70	1,5

8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,10
2.14	Куры отварные	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,00
6.5 а	Каша пшенная рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	2,50
11.9	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	530	25,42	21,36	38,74	444,70	3,60
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,8
	Итого за Второй завтрак:	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,80

день: 7 вторник

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
6.1	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	3,00
4.3	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0,00	0,20	2,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	470	14,20	12,20	40,20	343,70	4,00
Второй завтрак							
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	1

Итого за Второй завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47	1
--------------------------	-----	-----	-----	-----	----	---

день: 8 среда
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
Завтрак							
7.3	Пюре картофельное	200	4,4	5,8	30,3	197	4,8
3.4	Фрикадельки рыбные паровые	85	12,2	1,4	5,8	86	0,5
11.9	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,1
	Итого за Завтрак:	515	18,6	7,6	48	341,7	3,30
Второй завтрак							
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1

день: 9 четверг
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ
8.1	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00
2.26	Говядина отварная	70	21,10	21,00	0,10	273,00	0,40
6.8a	Макароны отварные	160	5,92	4,40	37,60	217,00	2,00
							3,1

6.1.	Каша овсяная жидкая молочная	200	7,10	7,20	27,80	220,00	3,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	520	36,72	26,00	64,8	620,1	6,40

Второй завтрак

Пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,00	1
	Итого за Второй завтрак:	100	0,40	0,40	28,0	47,00	1

день: 10 пятница
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	XE
--------	--------------------	--------------	-------	------	----------	-------------------------------	----

Завтрак

8.2.	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,10
6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	2,5
2.6	Биточки куриные паровые	95	15,1	14,9	7,8	226	0,70
11.9	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00
	Итого за Завтрак:	535	22,92	18,66	46,54	439,70	4,30

Второй завтрак

Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,8
	Итого за Второй завтрак:	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,8

Средние показатели за цикл завтраков

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
536	20	19	49	459	#ССЫЛКА!

Средние показатели за цикл вторых завтраков

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
234	8,3	6,45	17,3	159	#ССЫЛКА!

Составлено на основе
Методических
рекомендаций
Роспотребнадзора
«Особенности
организации питания
детей, страдающих
сахарным диабетом и
иными заболеваниями,
сопровождающимися
ограничениями в питании»
МР 2.4.0162-19, на основе
Приложения 5 «Набор
технологических карт на
блюда для питания детей с
сахарным диабетом».

→ согласно данным

рекомендаций

детям не дается

в меню: пшеничная мука,
молочная сыворотка

добавлять макарон,
узлеи