

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь 2024 г. – Октябрь 2024 г.
Сахарный диабет

НЕДЕЛЯ 1							НЕДЕЛЯ 2						
№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая
рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал
Понедельник							Понедельник						
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	17	69	24	Фрукты в ассортименте	150	3,66	3,54	0	46,5
59	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,2	8,73	23,3	205	123	Каша гречневая молочная жидкая	200/5	3,57	3,56	16,7	113
120	Хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181	114	Чай без сахара	200	0	0	0	0
114	Чай без сахара	200	0	0	0	0	120	Хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181
Вторник							Вторник						
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	17	69	24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46
227	Каша гречневая вязкая с маслом	150	2,9	2,6	13,6	89,5	81	Курица порционная запеченая	90	26,7	22	1,78	310
44	Курица порционная запеченая	90	2,41	15,3	0,54	230	54	Булгур отварной с маслом	150	4,8	3,4	22,6	140
120	Хлеб ржаной	45	5,7	1,1	37,2	181	120	Хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181
113	Чай с лимоном без сахара	200	0,04	0		1,53	216	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,05	0,05	1,5	41,2
Среда							Среда						
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	17	69	24	Фрукты в ассортименте	150	0,95	0,60	3,20	19
88	Филе птицы запеченное с помидорами	90	17	16,5	8,4	250	75	Рыба тушеная с овощами	90	13,8	3,2	5,1	104
50	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	2,19	5,21	14,4	113	50	Булгур отварной с маслом	150	2,19	5,21	14,4	113
120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181	120	Хлеб ржаной	40	5,7	1,1	37,2	181
98	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,18		7,42	29,7	98	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,18		7,42	29,7
Четверг							Четверг						
24	Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	97	Фрукты в ассортименте	150	0,9		8,6	38
145	Запеканка из творога без сахара	150	12,8	9,8	21,9	227	66	Омлет натуральный	150	10,4	10,9	1,8	147
120	Хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181	197	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	35	8,86	19,8	199	654
113	Чай с лимоном без сахара	200	0,04	0		1,53	120	Хлеб ржаной	40	5,7	1,1	37,2	181
							115	Какао с молоком без сахара	200	3,32	2,57	9,31	74,2
Пятница							Пятница						
24	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,3	8,2	36,6	89	Биточек из птицы "Нежный"	90	18,47	30,5	4,08	368
80	Рыба тушеная с овощами	90	16,5	14,8	6,6	225	53	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	2,67	3,33	27	148
65	Картофель отварной с зеленью	150	4,3	2,7	26,8	149	120	Хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181
120	Хлеб ржаной	40	5,7	1,1	37,2	181	114	Чай без сахара	200	0	0	0	0
160	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,2	0,3	8,9	39,3							

НЕДЕЛЯ 3							НЕДЕЛЯ 4								
№	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник							Понедельник								
24		Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	3,51	3,16	17	110	59		Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	3,8	5,8	13	119
24		Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46	24		Фрукты в ассортименте	150	4,45	16	29,7	281
1		Яйцо отварное	50	24,4	23,6		310	120		Хлеб ржаной	25	5,7	1,1	37,2	181
120		Хлеб ржаной	40	5,7	1,1	37,2	181	114		Чай без сахара	200	0	0	0	0
114		Чай без сахара	200	0	0	0	0								
Вторник							Вторник								
24		Огурцы порционные	60	0,7	0,1	1,7	10,3	24		Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46
88		Биточек из птицы "Нежный"	90	15	24,5	2,63	294	152		Биточек из птицы "Нежный"	90	18,47	30,5	4,08	268
50		Картофель отварной с зеленью	150	2,19	5,21	14,4	113	53		Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	2,67	3,33	27	148
120		Хлеб ржаной	40	5,7	1,1	37,2	181	120		Хлеб ржаной	50	5,7	1,1	37,2	181
104		Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,22	0,1	7,2	29,2	95		Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,05	0,05	10,4	41,6
Среда							Среда								
24		Фрукты в ассортименте	150	0,40		11,30	46	24		Фрукты в ассортименте	150	0,40		11,30	46
69		Запеканка из творога без сахара	150	14,1	10,4	20	233	282		Запеканка из творога без сахара	150	9,99	15,3	6,7	21,7
121		Яйцо отварное	50	7,2	2,7	49,1	252	120		Хлеб ржаной	45	1,14	0,22	7,44	36,3
120		Хлеб ржаной	40	5,7	1,1	37,2	181	113		Чай с лимоном без сахара	200	0,04	0		1,53
113		Чай с лимоном без сахара	200	0,04	0		1,53								
Четверг							Четверг								
24		Фрукты в ассортименте	150	24,4	23,6		310	24		Фрукты в ассортименте	150	24,4	23,6		310
269		Филе птицы запеченное с помидорами	90	15,49	18	249	208	146		Рыба тушеная с овощами	90	21,4	3,8	3,5	134
64		Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3	2,7	26,8	149	50		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	2,19	5,21	14,4	113
120		Хлеб ржаной	40	1,14	0,22	7,44	36,3	120		Хлеб ржаной	40	1,14	0,22	7,44	36,3
98		Компот из сухофруктов без сахара	200	0,18		7,42	29,7	98		Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	6,5		11,8	49,2
Пятница							Пятница								
24		Фрукты в ассортименте	100	0,40		11,30	46	24		Фрукты в ассортименте	150	0,4		11,3	46
66		Омлет натуральный	150	12,5	13	1,8	174	89		Зраза куриная ленивая	90	18,47	30,5	4,08	368
120		Хлеб ржаной	20	1,42	0,27	9,3	45,3	65		Картофель отварной с зеленью	150	4,3	2,7	26,8	149
114		Чай без сахара	200	0	0	0	0	120		Хлеб ржаной	25	1,14	0,22	7,44	36,3
								114		Чай без сахара	200	0	0	0	0