

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Касибская СОШ»

Т.О. Козина

"01".09.2024 г.



Меню для детей 9 стол (сах.диабет) 5-11кл.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Х И
			Б	Ж	У		
1 день	Завтрак						
108	Каша пшеничная без сахара с маслом	250	9,30	10,08	37,82	279,97	1
16/22	Салат из св. огурцов или помидоров	60	0,50	6,07	2,11	65,47	0
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0
300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0
103	Бутерброд с сыром на рж/хлебе	40/10	6,32	3,65	26,18	158,52	1
	Итого:	610	21,20	24,40	66,39	566,76	3
	Обед						
№31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,03	11,36	10,75	157,00	0
56	Суп лапша домашняя с курой	250/10	5,83	8,15	29,59	165,63	1
416	Биточек из говядины	100	7,62	8,37	4,10	136,72	1
464	Каша гречневая вязкая	180	4,50	5,25	22,30	154,51	1
ТТК	Компот из смеси сух-в "Ассорти" без сахара	180	0,72	0,00	11,88	52,74	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	Итого:	835	24,88	33,43	98,69	760,68	5
2 день	Завтрак						
144	Запеканка рисовая с творогом с соус.сметанным	200/50	48,54	14,19	25,54	425,00	1
294	Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,24	58,72	0
100	Бутерброд с маслом сливочным рж/хлебе	30/10	3,10	7,70	19,73	157,59	1
	фрукт	80	0,80	0,20	7,50	80,00	1
	Итого:	570	48,61	14,20	25,78	721,31	3
	Обед						
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0
63	Щи из св. капусты с картофелем	250	2,08	10,07	10,60	108,00	1
ТТК102	Картофель тушеный с птицей	280	24,22	24,40	56,28	396,34	1
ТТК 8	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,18	0,18	10,29	46,04	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	Итого:	835	30,76	35,15	101,04	668,46	4
3 день	Завтрак						
464	Каша пшеничная с маслом без молока и сахара	250	6,62	7,35	36,80	239,85	1
	Яйцо отварное	40	6,10	4,60	0,30	53,00	0
294	Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,24	58,72	0
100	Бутерброд с сыром на рж/хлебе	40/20	8,64	6,60	26,18	194,92	2
	Итого:	550	21,43	18,56	63,52	546,49	3
	Обед						
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0

37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	
Ттк 136	Бифштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16	1
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,50	1
ТТК	Компот из изюма без сахара	180	0,30	0,00	6,93	31,64	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	Итого:	705	26,35	29,67	75,42	658,49	5
4 день	Завтрак						
114	Каша рисовая с маслом без молока и сахара	250	3,62	2,90	0,91	35,53	1
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2	0
300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0
100	Бутерброд с маслом сливочным рж/хлебе	30/10	3,10	7,70	19,73	157,59	1
	Итого:	550	7,38	10,72	22,92	193,12	2
	Обед						
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90	0
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	1
460	Котлета куриная	100	12,20	13,80	8,30	206,76	1
224	Рис отварной	180	4,60	6,10	48,20	270,20	1
ТТК	Компот из изюма без сахара	180	0,30	0,00	6,93	31,64	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	Итого:	835	23,78	34,24	101,16	815,37	5
5 день	Завтрак						
464	Каша геркулес. без молока и сахара с маслом	250	6,50	5,12	19,37	272,50	1
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2	0
294	Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,24	58,72	0
103	Бутерброд с сыром на рж/хлебе	30/10	5,32	3,45	19,63	127,99	1
	Итого:	550	12,55	8,70	41,52	459,21	2
	Обед						
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0
41	Рассольник Домашний	250	5,02	11,30	32,30	149,60	1
№161	Котлета рыбная	100	14,10	9,50	9,11	185,80	1
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,50	1
ТТК	Компот из смеси сух-в "Ассорти" без сахара	180	0,72	0,00	11,88	52,74	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	Итого:	835	27,95	28,57	105,11	698,72	5
6 день	Завтрак						
188	Каша кукурузная с маслом без сахара и молока	250	15,45	8,87	61,45	386,3	1
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2	0
300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0
100	Бутерброд с маслом сливочным рж/хлебе	30/10	3,10	7,70	19,73	157,59	1
	Итого:	550	19,21	16,69	83,46	543,89	2
	Обед						
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90	0
47	Суп картоф. с макарон. изд.и с курой	250/10	5,46	4,56	21,76	124,09	1
№189	Котлета из говядины	100	10,60	11,70	5,73	176,60	1
464	Каша гречневая вязкая	180	4,50	5,25	22,30	154,51	1
ТТК 8	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,18	0,18	10,29	46,04	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	Итого:	835	25,08	32,14	84,20	709,22	5
7 день	Завтрак						
144	Запеканка рисовая с творогом с соус.сметанным	200/50	48,54	14,19	25,54	425,00	1
294	Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,24	58,72	0

103	Бутерброд с сыром на рж/хлебе	30/10	5,32	3,45	19,63	127,99	1
	фрукт	80	0,80	0,20	7,50	80,00	1
	Итого:	570	54,73	17,85	52,91	691,71	3
	Обед						
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,10	10,15	4,05	113,90	0
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	1
ТТК35	Тефтели "Нежные "паровые	100	13,63	13,95	8,40	231,90	1
	Картофель отварной	180	3,80	7,27	30,48	202,80	1
ТТК 8	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,18	0,18	10,29	46,04	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	Итого:	835	24,23	35,74	86,90	787,51	4
8 день	Завтрак						
115	Каша ячневая без молока и сахара с маслом	250	5,25	4,64	1,50	240,00	1
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2	0
300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	56,00	0
100	Бутерброд с маслом сливочным рж/хлебе	30/10	3,10	7,70	19,73	157,59	1
	Итого:	550	9,01	12,46	23,51	453,59	2
	Обед						
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90	0
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	6,73	15,42	140,60	0
324	Шницель рыбный (минтай)	100	14,14	9,57	9,14	185,80	0
241	Картофельное пюре	180	3,83	8,57	27,95	194,50	1
ТТК	Компот из смеси сух-в "Ассорти" без сахара	180	0,72	0,00	11,88	52,74	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	Итого:	835	25,34	35,32	88,51	781,62	5
9 день	Завтрак						
464	Каша геркулес. без молока и сахара с маслом	250	6,50	5,12	19,37	272,50	1
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0
294	Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,24	58,72	0
100	Бутерброд с сыром на рж/хлебе	40/20	8,64	6,60	26,18	194,92	2
	Итого:	550	20,31	16,33	46,09	589,14	3
	Обед						
113	Огурец соленый в нарезке	100	0,75	0,10	1,70	13,00	0
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	1
11д/шк	Колбаски" Могилевские"	100	10,90	8,84	1,07	127,55	1
224	Рис отварной	180	4,60	6,10	48,20	270,20	1
ТТК	Компот из изюма без сахара	180	0,30	0,00	6,93	31,64	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	Итого:	835	21,63	22,00	88,78	647,58	5
10 день	Завтрак						
464	Каша пшеничная с маслом без молока и сахара	250	6,62	7,35	36,80	239,85	1
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2	0
300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	56,00	0
100	Бутерброд с маслом сливочным рж/хлебе	30/10	3,10	7,70	19,73	157,59	1
	Итого:	550	10,38	15,17	58,81	453,44	2
	Обед						
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90	0
42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60	1
Ттк 83	Рулет "Аппетитный " паровой	100	11,50	7,38	5,28	137,36	1
	Картофель отварной	180	3,80	7,27	30,48	202,80	1

Ттк	Компот из кураги без сахара	180	0,30	0,00	6,93	31,64	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	Итого:	835	24,97	36,40	99,19	729,38	5

Анализ средней калорийности за 10 дней

Завтрак	объем	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	525	17,77	16,60	64,32	471,50
2 день	500	13,55	22,69	77,36	661,46
3 день	500	19,18	18,06	57,10	519,40
4 день	555	13,53	26,33	62,84	555,07
5 день	575	18,80	17,36	63,02	483,95
6 день	505	12,36	22,59	56,47	475,76
7 день	500	15,77	18,44	87,40	631,86
8 день	575	12,09	19,97	67,65	548,47
9 день	505	31,46	13,26	72,04	574,02
10 день	555	15,88	17,45	64,53	528,15
Итого:		15,45	17,53	60,82	492,15
обед	—	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	740	23,80	26,32	103,71	706,12
2 день	740	30,43	27,83	112,75	689,60
3 день	720	29,55	33,76	109,91	725,15
4 день	720	22,62	22,48	102,11	689,10
5 день	740	27,34	31,60	110,97	683,35
6 день	750	25,68	26,58	97,17	710,45
7 день	740	24,12	29,85	95,52	743,04
8 день	740	25,00	27,93	97,11	741,61
9 день	740	24,33	28,26	99,76	672,41
10 день	740	25,66	34,62	108,69	717,72
Итого:		25,85	28,92	103,77	707,85