



СОГЛАСОВАНО

МБОУ НККК им. Атамана Ермака

Директор

Коновалова О.С.

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Савина М.П.

(дата)

**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей и подростков
с сахарным диабетом
в зимне-весенний период
в соответствии с физиологическими
нормами продуктов питания**

Возрастная категория:

12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,86	6,50	36,64	229,24	217	33
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,09	7,49	8,11	119,15	64	35
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	464	15
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82	39,03
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	574	3

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	18,07	16,15	100,39	622,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		605	18,07	16,15	100,39	622,19		125,03
День 2								
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	100	18,81	18,29	17,73	307,97	339	78
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	25
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	420	4,03
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	574	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	31,16	26,99	104,05	780,08		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	31,16	26,99	104,05	780,08		125,03
День 3								
ЗАВТРАК	Кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160	371	77,03
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	176	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	574	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,92	17,26	77,94	554,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	21,92	17,26	77,94	554,5		125,03
День 4								
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	366	84,03
	Каша гречневая вязкая	180	7,97	6,84	28,73	209,3	213	30
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	574	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	29,79	19,5	72,97	587,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	29,79	19,5	72,97	587,1		125,03
День 5								
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	307	65,03
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	377	30

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	574	3
	Овощи порционно	40	3,00	3,92	29,76	166		12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	27,05	17,17	102,8	671,22		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	27,05	17,17	102,8	671,22		125,03
День 6								
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,38	7,60	36,92	250,64	225	28
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,09	7,49	8,11	119,15	64	39
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	574	3
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82	47,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	19,49	16,15	98,77	620,59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		605	19,49	16,15	98,77	620,59		125,03
День 7								
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	280	29,40	26,60	22,26	446,6	376	107,03
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	486	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	574	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	34,88	27,32	70,6	667,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	34,88	27,32	70,6	667,1		125,03
День 8								
ЗАВТРАК	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,8	2	18
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	307	67
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	25
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	420	4,03
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459	8
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	574	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	26,64	17,25	92,18	627,33		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		640	26,64	17,25	92,18	627,33		125,03
День 9								
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,2	375	107,03
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	574	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,34	14,54	82,76	564		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	25,34	14,54	82,76	564		125,03
День 10								
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,66	13,53	8,85	207,92	349	84,03
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	377	30
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457	8
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	574	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,04	21,39	63,03	535,72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	23,04	21,39	63,03	535,72		125,03
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5770	257,38	193,72	865,49	6229,83		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		577,00	25,74	19,37	86,55	622,98		

