

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2 с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ Р.Х.Магомадова
« _____ » _____ 20__ г.

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием
сахарный диабет для организации питания школьников общеобразовательных
учреждений

День: День 1 Понедельник
(первая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Омлет натуральный	150	227,76
2	Хлеб пшеничный	75	176,25
3	Масло сливочное (порциями)	10	74,64
4	Чай с лимоном	200	39,02
5	Яблоко	150	70,5
6	Булочка домашняя	60	188,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		645	776,47

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Суп картофельный с бобовыми	200	92,6
2	Греча отварная	100	243,73
3	Котлета куриная	70	281,69
4	Хлеб пшеничный	75	176,25
5	Чай с лимоном	200	39,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		645	833,29

Повар

Магомадова С.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2 с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ Р.Х.Магомадова
«___» _____ 20__ г.

**День: День 2 Вторник
(первая неделя)**

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Каша гречневая вязкая	130	126,54
2	Чай с молоком или сливками	200	81,83
3	Масло сливочное (порциями)	10	74,64
4	Хлеб ржаной с сыром	30	98
5	Яблоко	100	94,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		470	475,51

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Рассольник домашний	200	73,9
2	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	54
3	Филе грудки (отварное)	80	223,94
4	Хлеб ржаной	30	63
5	Сыр порциями	10	107,76
6	Чай с лимоном	200	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	522,6

Повар

Магомадова С.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2 с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ Р.Х.Магомадова
«___» _____ 20__ г.

День: День 3 Среда
(первая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Омлет с сыром	65	122,01
2	Чай с лимоном	200	
3	Хлеб ржаной с маслом	30	129,1
4	Сырники из творога	110	226,16
5	Яблоки	150	70,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		555	547,77

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Суп из овощей со сметаной	250	94,92
2	Помидоры свежие	50	12
3	Хлеб ржаной	30	63
4	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	161,3
5	Чай	200	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		680	331,22

Повар

Магомадова С.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2 с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ Р.Х.Магомадова
«___» _____ 20__ г.

День: День 4 Четверг
(первая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Каша перловая с овощами	150	178
2	Чай с молоком или сливками	200	81,83
3	Хлеб ржаной	30	63
4	Яблоки	150	70,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	393,33

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Суп с бобовыми	200	524,39
2	Картофельное пюре	100	105
3	Сосиски "Особые халяль"	50	170,46
4	Хлеб ржаной	30	63
5	Сыр порциями	10	35,83
6	Чай с лимоном	200	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	898,68

Повар

Магомадова С.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2 с. Герменчук
Шалинского муниципального района»

Р.Х.Магомадова
« ____ » _____ 20__ г.

День: День 5 Пятница
(первая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Каша гречневая	210	293,99
2	Хлеб ржаной	30	63
3	Масло сливочное (порциями)	10	149,28
4	Чай с лимоном	200	0
5	Яблоко	100	94,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	600,77

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Огурцы свежие	30	3,3
2	Макаронные изделия отварные с маслом	105	274,02
3	Хлеб ржаной	30	63
4	Чай с лимоном	200	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		365	340,32

Повар

Магомадова С.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2 с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ Р.Х.Магомадова
«___» _____ 20__ г.

**День: День 1 Понедельник
(вторая неделя)**

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Греча отварная	200	243
2	Хлеб ржаной	30	63
3	Чай с лимоном	200	0
4	Масло сливочное (порциями)	10	149,28
5	Соус красный основной	50	28,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		490	483,34

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Борщ со свежей капустой и томатом	200	190
2	Макаронные изделия отварные с маслом	105	137,01
3	Котлета куриная	70	281,69
4	Хлеб пшеничный	75	176,25
5	Чай с лимоном	200	39,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	823,97

Повар

Магомадова С.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2 с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
Р.Х.Магомадова
« _____ » _____ 20__ г.

День: День 2 Вторник
(вторая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	109,16
2	Чай с молоком или сливками	200	0
3	Хлеб ржаной	30	63
4	Масло сливочное (порциями)	10	149,28
5	Яблоко	100	94,5
6	Булочка домашняя	60	188,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	600	604,76

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Рассольник домашний	200	73,9
2	Пюре картофельное	100	105
3	Сосиски "Особые халяль"	50	170,46
4	Хлеб ржаной	30	63
5	Масло сливочное (порциями)	5	149,36
6	Чай с лимоном	200	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	585	561,72

Повар

Магомадова С.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2 с. Герменчук
Шалинского муниципального района»

Р.Х.Магомадова
«____» _____ 20____ г.

День: День 3 Среда
(вторая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Омлет с сыром	130	232,45
2	Хлеб ржаной	30	63
3	Чай с лимоном	200	0
4	Яблоко	100	94,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		460	389,95

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	83,19
2	Плов с курицей	150	304,95
3	Хлеб ржаной	30	63
4	Сыр порциями	10	107,76
5	Чай с лимоном	200	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	558,9

Повар

Магомадова С.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2 с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ Р.Х.Магомадова
« ____ » _____ 20__ г.

День: День 4 Четверг
(вторая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	224,27
2	Хлеб ржаной	30	63
3	Масло сливочное (порциями)	10	149,28
4	Чай с молоком или сливками	200	81,83
5	Яблоко	100	94,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	612,88

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Суп из овощей с фасолью	200	77,8
2	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	54
3	Хлеб ржаной	30	63
4	Сыр порциями	10	107,76
5	Чай с лимоном	200	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		490	302,56

Повар

Магомадова С.М.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2 с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ Р.Х.Магомадова
«___» _____ 20__ г.

День: День 5 Пятница
(вторая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Каша кукурузная с маслом	150	215,01
2	Хлеб ржаной	30	63
3	Чай с лимоном	200	39,02
4	Масло сливочное (порциями)	10	149,28
5	Булочка домашняя	60	188,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		450	654,61

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Борщ	200	141,04
2	Сметана	10	20,4
3	Греча отварная	100	243,73
4	Соус красный основной	50	28,06
5	Хлеб ржаной	30	63
6	Масло сливочное (порциями)	5	74,68
7	Чай с лимоном	200	39,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		640	723,18

Повар

Магомадова С.М.