

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Григорьевская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель

М.П. Савина

СОГЛАСОВАНО

Директор
Григорьевская СОШ

С.Н. Гулева

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,86	6,50	36,64	229,24	33
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	35
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	5
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	37,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	18,18	16,46	99,68	624,04	125,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		605	18,18	16,46	99,68	624,04	
День 2							
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	100	18,81	18,29	17,73	307,97	72
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	30
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	3,03
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	31,16	26,99	104,05	780,08	125,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	31,16	26,99	104,05	780,08	
День 3							
ЗАВТРАК	Кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160	72,03
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,92	17,26	77,94	554,5	125,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	21,92	17,26	77,94	554,5	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	67,03
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	33
	Чай не сладкий с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	5
	Овощи порционно	40	3,00	3,92	29,76	166	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	26,75	17,17	92,20	627,22	125,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	26,75	17,17	92,20	627,22	

День 5

ЗАВТРАК	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	72,03
	Каша гречневая вязкая	180	7,97	6,84	28,73	209,3	33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	30,09	19,50	83,57	631,1	125,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	30,09	19,50	83,57	631,1	

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,38	7,60	36,92	250,64	32
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	35
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	5
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	44,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	19,60	16,46	98,06	622,44	125,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		605	19,60	16,46	98,06	622,44	

День 7

ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,66	13,53	8,85	207,92	72,03
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	33
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,00	21,45	67,63	554,42	125,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	23,00	21,45	67,63	554,42	

День 8

ЗАВТРАК	Рагу из птицы	280	29,40	26,60	22,26	446,6	108,03
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	35,02	27,26	66,20	650,4	125,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	35,02	27,26	66,20	650,4	

День 9

ЗАВТРАК	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,8	14
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	67
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	28
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	3,03
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	8
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	5

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	26,54	17,25	91,98	625,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		640	26,54	17,25	91,98	625,33	125,03
День 10							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,2	105,03
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,34	14,54	82,76	564	125,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	25,34	14,54	82,76	564	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5750	258,42	192,85	866,14	6228,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		575	25,84	19,28	86,61	622,83	125,03