

Утверждаю:
 директор _____ Е.Н. Солдатенко
 Приказ № 251 от 22.08.2022 г.

**Меню цикличное (десятидневное).
 Возраст учащихся – 7-11 лет (сахарный диабет)**

№ рецеп- туры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Понедельник, 1 неделя						
Пром.	Котлета куриная	85	14,3	3,2	10,0	126,5	0,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,2	7,3	24,9	182,1	2,60
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого	500	25,3	10,9	43,6	353,8	4,1
	Вторник, 1 неделя						
25-2с	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,3	8,1	7,7	108,7	0,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	100	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого	575	14,3	21,1	51,9	446	4,6
	Среда, 1 неделя						
54-2к	Каша жидкая молочная рисовая	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	7,0	8,8	0	53,8	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
Пром.	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49,0	0,9
	Итого	555	19,0	27,9	54,8	489,25	4,6
	Четверг, 1 неделя						
54-21м	Курица отварная	60	19,3	2,5	0,7	92,9	0,1
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-25гн	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого	505	21,6	11,6	33,1	326,0	2,8
	Пятница, 1 неделя						

54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7	1,9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	1,6
	Итого	575	33,2	20,0	50,7	515,5	4,2
	Понедельник, 2 неделя						
54-12м	Плов с курицей	250	27,3	8,1	33,2	314,6	1,5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	1,6	6,1	6,2	85,7	0,6
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого	545	30,1	14,5	49,4	447,9	2,9
	Вторник, 2 неделя						
54-2г	Макаронь отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	2,5
Пром.	Котлеты домашние из говядины	75	9,71	7,67	5,85	131,2	1,0
54-12з	Икра морковная	60	1,2	4,2	6,0	68,0	0,5
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого	500	17,4	17,1	51,35	429,9	4,5
	Среда, 2 неделя						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,2	37,6	274,9	2,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0
54-25гн	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
Пром.	Фрукт (груша)	100	0,4	0,4	9,7	44,4	1,0
	Итого	555	17,4	26,8	53,9	525,7	4,3
	Четверг, 2 неделя						
54-9р	Рыба (минтай), запеченная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6	0,5
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	0,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
Пром.	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого	525	20,6	25,9	35,1	486,4	3,4
	Пятница, 2 неделя						
Пром.	Тефтели	60	9,83	7,99	5,76	134,3	0,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,2	7,3	24,9	182,1	2,60

54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49,0	0,9
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого	555	20,3	15,9	51,16	413,0	4,7