

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

сентябрь 2025г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся с заболеванием сахарный диабет в возрасте с 7 до 11 лет

№ рецеп	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
1027,1		Котлета деревенская	90	14,70	12,00	8,50	199,90
998		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	15,90	63,80
1147		Хлеб ржаной	20	3,30	1,00	19,40	100,20
976		Фрукт	105	0,40	0,00	10,70	80,70
		Итого обед:		27,70	19,00	103,10	729,20

№ рецеп	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
1308		Биточек куриный	90	13,30	18,00	2,30	168,50
518		Картофель отварной	180	0,4	7,2	27,2	182,4
928		Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1147		Хлеб ржаной	30	3,80	2,00	18,40	106,60
		Итого обед:		17,80	27,20	72,20	559,20

№ рецеп	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
1027,1		Котлета деревенская	90	14,70	12,00	8,50	199,90
998		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,30	6,00	48,60	284,60
1147		Хлеб ржаной	30	2,90	4,00	29,20	162,80
1899		Напиток каркаде без сахара	200	0,50	0,00	3,60	15,00
		Итого завтрак:		27,40	22,00	89,90	662,30

№ рецеп	4 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
1027,6		Котлета московская	90	10,80	10,00	1,16	155,10
995		Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	15,90	63,80
1147		Хлеб ржаной	40	2,60	1,00	13,30	71,00
		Итого на завтрак:		16,60	18,00	52,36	453,40

№ рецеп	5 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
1023		Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,30	5,00	3,30	132,20
998		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
819,02		Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
483		Чай с лимоном без сахара	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147		Хлеб ржаной	30	3,20	1,00	16,10	85,20
		Итого завтрак:		30,46	13,00	91,00	578,60

№ рец	6 день Понедельник		Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак 2			Б	Ж	У	К/кал
1027,1	Котлета деревенская		90	13,20	12,00	8,70	188,80
518	Картофель отварной		150	0,4	7,2	27,2	182,4
1188	Чай без сахара		200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб ржаной		20	2,14	1,00	10,70	56,80
976	Фрукт		105	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого завтрак:			16,14	20,20	73,30	572,50

№ рец	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
		Завтрак 2		Б	Ж	У	
437,06		Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998		Каша гречневая рассыпчатая	170	9,30	6,00	48,60	284,60
928		Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1147		Хлеб ржансй	30	2,14	1,00	10,70	56,80
		Итого на завтрак:		22,84	35,00	87,20	679,40

	8 день	Среда		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1027,6	Котлета Мсковская		90	15,20	17,00	2,30	184,00
995	Картофельное пюре		160	3,20	7,00	22,00	163,50
819,02	Горошек зелёный отварной		20	0,60	1,00	7,90	16,70
686	Чай с лимоном без сахара		200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб ржаной		30	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:			21,16	26,00	58,00	480,90

	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1070	Рыба тушёная в томате с овощами		100	13,2	18	1,16	157,30
999	Капуста тушёная		170	0,4	7,2	27,2	182,4
1188	Чай без сахара		200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб ржаной		30	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:			15,70	26,20	55,06	460,30

№ рец	10 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Завтрак 2					
437,06	Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток кекаде без сахара	200	0,50	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб ржаной	20	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:		23,00	35,00	66,50	592,70

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370999

Владелец Суханова Надежда Викторовна

Действителен с 19.01.2026 по 19.01.2027