

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ «Мари-Бияморская  
 средняя общеобразовательная школа  
 им.Н.П. Венценовцева»  
 Е.Л. Минина  
 Приказ № 191-ОД от 01 сентября 2023г.

**Примерное двухнедельное меню питания школьников 7-11 лет  
 с заболеванием сахарный диабет  
 МБОУ «Мари-Бияморская средняя общеобразовательная школа  
 им. Н.П. Венценовцева»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Тефтели из говядины	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,90	2,73	26,56	154,57	302
	Компот из плодов сушеных (изюм) без сахара	200	0,33	0,08	-	122,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,14	0,28	12,35	57,48	ТТН
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>675</b>	<b>20,25</b>	<b>16,55</b>	<b>65,19</b>	<b>625,23</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	82
	Плов из говядины	200	21,98	22,52	34,69	429,33	265
	Компот из свежих плодов яблок без сахара	200	0,16	0,16	-	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,14	0,28	12,35	57,48	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>25,11</b>	<b>27,86</b>	<b>58,79</b>	<b>699,81</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
	Котлеты из говядины	100	10,48	12,53	11,44	202,50	268
	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Чай с лимоном без сахара	200	0,53	-	-	41,60	377
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,14	0,28	12,35	57,48	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>16,64</b>	<b>18,83</b>	<b>49,24</b>	<b>483,11</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,68	109,00	112
	Птица (куриная) отварная	100	21,67	13,33	0,4	206,67	288
	Рис отварной	100	2,44	3,61	24,44	140,07	304
	Компот из плодов сушеных (курага) без сахара	200	0,78	0,05	-	114,80	348
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,14	0,28	12,35	57,48	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>28,59</b>	<b>20,05</b>	<b>52,87</b>	<b>628,02</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
обед	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,0	229
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,90	2,73	26,56	154,57	302
	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,35	0,11	-	98,4	348

	без сахара						
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,14	0,28	12,35	57,48	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>19,11</b>	<b>10,78</b>	<b>54,82</b>	<b>501,20</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							
обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
	Макаронные изделия отварные	100	3,4	5,00	19,00	134,60	309
	Чай с лимоном без сахара	200	0,53	-	-	41,60	377
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,14	0,28	12,35	57,48	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>23,92</b>	<b>24,63</b>	<b>51,15</b>	<b>545,93</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
обед	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Жаркое по-домашнему	200	19,06	20,94	15,88	328,23	259
	Компот из плодов сушеных (изюм) без сахара	200	0,33	0,08	-	122,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,14	0,28	12,35	57,48	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>22,55</b>	<b>26,39</b>	<b>40,21</b>	<b>615,16</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	82
	Макаронные изделия отварные	100	3,4	5,00	19,00	134,60	309
	Тефтели из говядины	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Компот из плодов сушеных (груша) без сахара	200	0,16	0,12	-	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,14	0,28	12,35	57,48	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>13,92</b>	<b>18,49</b>	<b>52,85</b>	<b>547,81</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>							
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	112
	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Котлеты рыбные	100	14,00	1,00	14,00	120,00	ТТН
	Чай без сахара	200	0,53	-	-	40,00	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,14	0,28	12,35	57,48	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>20,80</b>	<b>5,83</b>	<b>58,03</b>	<b>414,41</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							
обед	Суп крестьянский из овсяных хлопьев	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98
	Пюре гороховое с маслом	150	12,99	6,53	33,36	242,86	199
	Котлеты из говядины	100	10,48	12,53	11,44	202,50	268
	Компот из плодов сушеных (курага) без сахара	200	0,78	0,05	-	114,80	348
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,14	0,28	12,35	57,48	ТТН
	<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>26,58</b>	<b>23,32</b>	<b>62,02</b>	<b>678,64</b>	

Повар           e           Г.В.Соломонова