



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Мари-Бияморская  
СОШ им.Н.П.Венценовцева»

Для  Е.Л. Минина

Приказ № 194-ОД от 02 сентября 2024г.

**Примерное двухнедельное меню питания школьников 7-11 лет  
с заболеванием сахарный диабет  
МБОУ «Мари-Бияморская СОШ 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 бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Тефтели 1-й вариант (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	10,43	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 или ягод 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 крупой (перловой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Рыба 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 или ягод сушеных (чернослив) без сахара	200	0,35	0,11	-	98,4	348
	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>	

День 6 (понедельник)							
обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	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>	
День 7 (вторник)							
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 или ягод 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>	
День 8 (среда)							
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 1-й вариант( из говядины)	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Компот из плодов или ягод 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>	
День 9 (четверг)							
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>	
День 10 (пятница)							
обед	Суп крестьянский (из овсяных хлопьев)	200	1,19	3,93	4,87	61,00	98
	Пюре из бобовых с маслом (горох)	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 или ягод 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 Г.В.Соломонова