

Утверждаю

Директор МБОУ «Нартасская

средняя общеобразовательная школа»

В.П.Семенов



«2» сентября 2019г.

**Примерное двухнедельное меню**  
**группы кратковременного пребывания**  
**МБОУ «Нартасская средняя общеобразовательная школа»**  
**для воспитанников с сахарным диабетом**  
**( 3-7 лет)**

### Понедельник 1 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая, рассыпчатая	205	11,79	6,77	53,06	330,	-	179
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	95,0	1,2	413
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>16,44</b>	<b>9,47</b>	<b>77,39</b>	<b>480,0</b>	<b>1,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Говядина отварная	50	8,0	5,3	1,9	86,25	-	289
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	164,0	14,77	73
Плов из говядины	210	21,47	19,69	35,69	406,0	1,01	321
Компот из апельсинов	180	0,45	0,1	34,0	139,0	12,9	392
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>25,29</b>	<b>24,05</b>	<b>86,5</b>	<b>764,0</b>	<b>28,68</b>	
<b>Итого:</b>		<b>49,73</b>	<b>38,82</b>	<b>165,79</b>	<b>1330,25</b>	<b>29,88</b>	

## Вторник 1 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная, жидкая с маслом	210	3,18	3,89	26,38	330,0	-	199
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	110,0	1,43	416
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>8,83</b>	<b>7,44</b>	<b>52,22</b>	<b>495,0</b>	<b>1,43</b>	
<b>Полдник</b>							
Сыр порционный	30	6,96	8,86	-	110,0	0,22	7
Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,09	13,27	286,0	6,03	82
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	145,0	18,15	339
Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	68,0	0,58	256
Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	65,0	4,04	55
Чай без сахара, с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	45,0	2,83	412
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>22,38</b>	<b>12,58</b>	<b>61,96</b>	<b>664,0</b>	<b>31,63</b>	
<b>Итого:</b>		<b>38,17</b>	<b>28,88</b>	<b>114,18</b>	<b>1269,0</b>	<b>33,25</b>	

### Среда 1 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная жидкая с маслом	210	3,79	5,48	23,97	200,0	-	199
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	95,0	1,2	413
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>8,44</b>	<b>8,18</b>	<b>48,3</b>	<b>350,0</b>	<b>1,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	65,0	-	227
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой	200	2,0	2,23	13,6	115,0	6,6	86
Каша гречневая, рассыпчатая	205	11,79	6,77	53,06	330,0	-	179
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	150,0	24,99	143
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,0	-	291
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	105,0	0,36	394
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>24,8</b>	<b>26,89</b>	<b>116,26</b>	<b>885,0</b>	<b>31,95</b>	
<b>Итого:</b>		<b>38,32</b>	<b>39,67</b>	<b>164,84</b>	<b>1300,0</b>	<b>33,15</b>	

### Четверг 1 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша манная, жидкая с маслом	210	3,18	3,89	26,38	185,0	-	199
Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,67	14,17	94,0	1,3	414
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	160,0	-	1
		<b>8,75</b>	<b>14,11</b>	<b>55,17</b>	<b>584,0</b>	<b>1,3</b>	
<b>Полдник</b>							
Мясо курицы, отварное	50	11,1	4,3	0,35	84,5	-	317
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	200	1,87	2,27	13,31	120,0	9,6	83
Запеканка картофельная с печенью	150	11,6	7,25	23,57	375,0	26,0	164
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	95,0	1,55	390
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>15,59</b>	<b>10,02</b>	<b>68,4</b>	<b>645,0</b>	<b>37,15</b>	
<b>Итого:</b>		<b>35,44</b>	<b>28,43</b>	<b>123,92</b>	<b>1313,5</b>	<b>38,45</b>	

### Пятница 1 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная жидкая с маслом	210	2,17	3,89	27,46	284,0	-	199
Чай без сахара	180	0,9	0,02	5,2	26,0	-	412
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>5,05</b>	<b>4,27</b>	<b>42,68</b>	<b>365,0</b>	<b>-</b>	
<b>Полдник</b>							
Сыр порционный	30	6,96	8,86	-	110,0	0,22	7
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с птицей	200	4,39	4,21	13,05	157,0	4,65	87
Рагу овощное	155	1,79	9,24	11,17	275,0	8,27	148
Котлета рубленая	80	11,92	8,8	11,64	185,0	-	299
Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	45,0	2,83	412
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>20,2</b>	<b>22,63</b>	<b>56,08</b>	<b>717,0</b>	<b>15,75</b>	
<b>Итого:</b>		<b>32,21</b>	<b>35,76</b>	<b>98,76</b>	<b>1192,0</b>	<b>15,97</b>	

### Понедельник 2 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная, жидкая с маслом	210	2,17	3,89	27,46	184,0	-	199
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	110,0	1,43	416
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>7,82</b>	<b>7,44</b>	<b>53,3</b>	<b>349,0</b>	<b>1,43</b>	
<b>Полдник</b>							
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	65,0	-	227
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	120,0	8,23	63
Макароны отварные с маслом	205	7,57	4,63	36,31	227,0	-	219
Гуляш	160	20,63	16,30	5,24	260,0	1,11	293
Компот из кураги	180	0,4	0,018	25,0	105,0	0,36	394
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>32,03</b>	<b>25,24</b>	<b>86,77</b>	<b>767,0</b>	<b>9,7</b>	
<b>Итого:</b>		<b>44,93</b>	<b>37,28</b>	<b>140,35</b>	<b>1181,0</b>	<b>11,13</b>	

## Вторник 2 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная жидкая с маслом	210	3,79	5,48	23,97	300,0	-	199
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	95,0	1,2	413
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>8,44</b>	<b>8,18</b>	<b>48,3</b>	<b>450,0</b>	<b>1,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Говядина отварная	50	8,0	5,3	1,9	86,25	-	289
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,43	12,53	147,0	8,93	90
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	319,0	20,03	315
Компот из апельсинов	180	0,45	0,1	34,0	139,0	12,9	392
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>21,03</b>	<b>11,93</b>	<b>76,81</b>	<b>660,0</b>	<b>41,86</b>	
<b>Итого:</b>		<b>37,47</b>	<b>25,41</b>	<b>127,01</b>	<b>1196,25</b>	<b>43,06</b>	



### Среда 2 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша манная, жидкая с маслом	210	3,18	3,89	26,38	185,0	-	199
Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,67	14,17	94,0	1,3	414
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>8,28</b>	<b>6,92</b>	<b>50,57</b>	<b>334,0</b>	<b>1,3</b>	
<b>Полдник</b>							
Сыр порционный	30	6,96	8,86	-	110,0	0,22	7
<b>Обед</b>							
Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,09	13,27	286,0	6,03	82
Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	305,0	8,97	292
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	105,0	0,36	394
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>31,59</b>	<b>11,94</b>	<b>70,24</b>	<b>751,0</b>	<b>15,36</b>	
<b>Итого:</b>		<b>46,83</b>	<b>27,72</b>	<b>120,81</b>	<b>1195,0</b>	<b>16,88</b>	

### Четверг 2 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная, жидкая с маслом	210	3,18	3,89	26,38	330,0	-	199
Чай без сахара	180	0,9	0,02	5,2	26,0	-	412
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>6,06</b>	<b>4,27</b>	<b>41,6</b>	<b>411,0</b>	<b>-</b>	
<b>Полдник</b>							
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	65,0	-	227
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,15	12,36	208,0	8,96	89
Рагу овощное	155	1,79	9,24	11,17	285,0	8,27	148
Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	68,0	0,58	256
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	95,0	1,55	390
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>23,35</b>	<b>14,44</b>	<b>55,67</b>	<b>711,0</b>	<b>19,36</b>	
<b>Итого:</b>		<b>34,49</b>	<b>23,31</b>	<b>97,55</b>	<b>1187,0</b>	<b>19,36</b>	

### Пятница 2 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная жидкая с маслом	210	3,79	5,48	23,97	200,0	-	199
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	95,0	1,2	413
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>8,44</b>	<b>8,18</b>	<b>48,3</b>	<b>350,0</b>	<b>1,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Мясо курицы, отварное	50	11,1	4,3	0,35	84,5	-	317
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	200	1,87	2,27	13,31	120,0	9,6	83
Каша гречневая, рассыпчатая	205	11,79	6,77	53,06	330,0	-	179
Тефтели	160	11,33	12,53	14,19	235,0	1,05	303
Компот из чернослива	180	0,4	0,018	25,0	105,0	0,36	394
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55,0	-	
		<b>27,37</b>	<b>21,95</b>	<b>115,58</b>	<b>845,0</b>	<b>11,01</b>	
<b>Итого:</b>		<b>46,91</b>	<b>34,43</b>	<b>164,23</b>	<b>1279,5</b>	<b>12,21</b>	