

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Благовещенская средняя общеобразовательная школа №2"
Благовещенского района Алтайского края



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ВСОШ №2
А.Д.Денисенко
2021г

Примерное десятидневное циклическое меню по организации питания детей, страдающих диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.

Возрастная группа с 11 до 18 лет

Наименование блюда	Выход	к/к	Белки	Жиры	Угле- воды	Са	Mg	Fe
Завтрак		1 день						
Тефтели с соусом	80	198	18,58	26,9	2,8	1,56	2,84	0,68
Рис отварн.	150	98				6,01	7,7	0,26
Кофейный н/к	200,0	109	1,4	1,75	21,35			
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	72,6	0,14	8,7	12,0	57,3	14,6	0,84
Итого:		477,6	520,12	37,35	73,5	64,87	25,14	1,78
Завтрак		2 день						
Тефтели с рисом	80	243,6	24,56	16	0,34	59,9	24,09	1,57
Картофель отварной	180	102,39	3,46	0,71	20,54	26,34	36,66	1,41
Чай без сахара	200	0,79	0,1	0,03	0,03	11,66	4,24	0,41
Хлеб пшеничный	30	75,87	2,37	0,87	14,64	20,0	14,0	1,11
Итого		422,65	30,49	17,61	35,55	117,9	78,99	4,5
Завтрак		3 день						
Каша гречневая рассыпчатая	180	297,77	10,2	8,01	46,22	28,12	163,49	5,47
Котлета куриная	80	183,0	11,44	9,24	12,56	16,19	26,75	3,21
Чай без сахара	200	0,79	0,1	0,03	0,03	11,66	4,24	0,41
Хлеб пшеничный	30	75,87	2,37	0,87	14,64	20	65	1,1
Итого		557,43	24,11	18,15	73,45	75,97	259,48	10,19

Наименование блюда	выход	к/к	Белки	Жиры	угле- воды	Са	Mg	Fe
Завтрак			7 день					
Свегла отварная	60	0,18						
Котлета говяжья	80	176,75	10,68	11,72	5,74			
Вермишель отварная из твердых сортов пшеницы	180	245,53	6,6	6,13	40,99	19,8	13,3	0,96
Чай с лимоном без сахара	200/7	1,87	0,16	0,03	0,24	14,46	5,66	0,45
Хлеб пшеничный	30	75,87	2,37	0,87	14,64	20,0	14,0	1,1
итого		500,2	19,81	18,75	61,61	54,26	32,96	2,51
завтрак			8 день					
Шш со свеж капустой со сметаной	250/10	116,69	1,95	6,49	10,12	52,35	51,78	0,78
Хлеб масло сыр	30/10	134,6	0,14	10,32	15,0	57,3	14,6	0,84
Чай без сахара	200	0,79	0,1	0,03	0,03	11,66	4,24	0,41
яблоко	100	44,4	0,4	0,4	9,8	16	9	2,2
итого		296,48	2,59	17,24	34,95	137,31	79,62	4,23
завтрак			9 день					
Каша рисовая	180	330,0	8,0	1,0		6,01	7,7	0,26
Биточки с мяса	80	228,0	10,06	10,98	11,43	60,15	0,03	10,0
Чай без сахара	200	0,79	0,1	0,03	0,03	11,66	4,24	0,41
хлеб	30	75,87	2,37	0,87	14,64	20	14	1,1
итого		634,66	21,07	12,88	26,1	97,82	25,97	11,77

