

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

МАОУ
СОШ

Подпись (расшифровка)

2024г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте от 12 лет и старше, страдающих сахарным диабетом с исключением сахара, рисовой крупы, макарон, сока фруктового, пшеничного хлеба

10 класс 11

(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ
4. Бриг директор МКУП "Центр
социального питания г. Березники
В.М. Урыкина

31 января 2024г.

№ рецеп	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
90		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	20/30	2,25	0,87	25,32	116,4
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	7,90	10,22	31,85	250,96
242*		Какао с молоком без сахара	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Фрукт		1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		16,82	15,22	95,42	671,98

№ рецеп	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
93		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	20/30	2	20,8	12,5	246,3
99*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	9,29	9,18	44,08	296,64
267*		Чай с молоком без сахара	200	1,40	1,60	17,34	89,32
		Фрукт		1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		15,59	31,78	86,22	782,96

№ рецеп	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
90		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	20/30	2,25	0,87	25,32	116,4
248		Каша гречневая молочная с маслом сливочным	300	13,80	19,30	48,90	424,50
**		Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,00	0,00
		Фрукт		1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого обед:		19,15	20,37	86,52	691,60

№ рецеп	4 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
93		Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	20/30	2	20,8	12,5	246,3
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	7,90	10,22	31,85	250,96
**		Чай без сахара	200	0,40	0,05	0,07	1,52
		Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого на завтрак:		13,20	31,27	56,72	649,48

№ рецеп	5 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница Завтрак 2		Б	Ж	У	
90	Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	20/30	2,25	0,87	25,32	116,4
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	8,16	14,54	45,59	345,78
**	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,00	0,00
	Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	Итого завтрак:		13,51	15,61	83,21	630,88

№ рецеп	6 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник Завтрак		Б	Ж	У	
93	Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	20/30	2	20,8	12,5	246,3
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	9,29	9,18	44,08	296,64
раз	Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,90
	Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	Итого завтрак:		14,69	30,18	97,96	787,54

№ рецеп	7 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Вторник Завтрак		Б	Ж	У	
90	Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	20/30	2,25	0,87	25,32	116,4
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	8,16	14,54	45,59	345,78
507/ 929/1	Компот из свежих фруктов без сахара	200	0,50	0,20	23,10	96,00
	Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	Итого на завтрак:		0,50	0,20	23,10	96,00

№ рецеп	8 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Среда Завтрак		Б	Ж	У	
93	Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	20/30	2	20,8	12,5	246,3
248	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	300	13,80	19,30	48,90	424,50
**	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,00	0,00
	Фрукт		1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	Итого на завтрак:		18,90	40,30	73,70	839,50

№ рецеп	9 день	Выход	Пищевые вещества			
	Четверг		Б	Ж	У	К/кал
Завтрак 2						
90	Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	20/30	2,25	0,87	25,32	116,4
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	7,90	10,22	31,85	250,96
**	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,00	0,00
	Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
Итого на завтрак:			13,25	11,29	69,47	536,06

№ рецеп	10 день	Выход	Пищевые вещества			
	Пятница		Б	Ж	У	К/кал
Завтрак 2						
93	Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	20/30	2	20,8	12,5	246,7
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	11,50	10,90	52,90	353,70
**	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,00	0,00
	Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
Итого на завтрак:			16,60	31,90	77,70	750,70

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год
- раз Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"

