

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель Комитета по образованию

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

администрации Русско-Полянского

БОУ "Русскополянская

муниципального района

школа №2

Т.И.Буц

В.Н.Грачева

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ  
С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**  
(1-4 классы)

**2023-2024 учебный год**

Наименование блюда, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША	100	9,7	13,92	7,89	196
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,49	3,6	4,1	51,45
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	8,95	6,73	43	279
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60	2,37	0,30	15,57	70,80
ФРУКТ	200				
<b>ВСЕГО</b>	<b>790,00</b>	<b>22,31</b>	<b>24,55</b>	<b>70,56</b>	<b>599,25</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	220	21,71	16,55	15,02	296
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60	2,37	0,30	15,57	70,80
ПЕЧЕНЬЕ	100	6,60	8,50	72,40	391,00
<b>ВСЕГО</b>	<b>580,00</b>	<b>31,48</b>	<b>25,35</b>	<b>102,99</b>	<b>759,80</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	105	17,43	11,64	7,10	162,31
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,42	31,73	202,14
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60	2,37	0,30	15,57	70,80
ИОГУРТ	95	1,35	0,30	12,15	64,50
<b>ВСЕГО</b>	<b>640,00</b>	<b>28,57</b>	<b>17,66</b>	<b>66,55</b>	<b>501,75</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
МЯСО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (голень куриная )	130	28,08	23,92	0	309,4
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР(КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ И КАПУСТА ТУШЕННАЯ)	200	3,9	7,52	57	233,86
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
ФРУКТ	200				
<b>ВСЕГО</b>	<b>790,00</b>	<b>35,15</b>	<b>31,74</b>	<b>72,57</b>	<b>616,06</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	23,20	13,20	33,40	394,80
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60	2,37	0,30	15,57	70,80
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,19	51,54
<b>ВСЕГО</b>	<b>500,00</b>	<b>27,22</b>	<b>16,55</b>	<b>54,16</b>	<b>519,14</b>

<b>6 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	22,24	15,36	32,16	149,2
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60	2,37	0,30	15,57	70,80
ФРУКТ	200				
<b>ВСЕГО</b>	<b>580,00</b>	<b>25,41</b>	<b>15,66</b>	<b>47,73</b>	<b>222,00</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ТЕФТЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФАРША	100	12,13	17,4	9,86	245
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	180	14,55	8,7	36,6	270,3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60	2,37	0,30	15,57	70,80
ПЕЧЕНЬЕ	100	6,60	8,50	72,40	391,00
<b>ВСЕГО</b>	<b>640,00</b>	<b>36,45</b>	<b>34,90</b>	<b>134,43</b>	<b>979,10</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	26,6	18,4	12	488
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,42	31,73	202,14
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60	2,37	0,30	15,57	70,80
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,00	6,00	70,00	362,00
<b>ВСЕГО</b>	<b>640,00</b>	<b>43,39</b>	<b>30,12</b>	<b>129,30</b>	<b>1124,94</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	10,6	5,1	5,6	112
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,6	6	36,75	219
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60	2,37	0,30	15,57	70,80
ФРУКТ	200				
<b>ВСЕГО</b>	<b>760,00</b>	<b>17,37</b>	<b>11,40</b>	<b>57,92</b>	<b>403,80</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	16,35	8,98	19,8	229,17
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60	2,37	0,30	15,57	70,80
ИОГУРТ	95	1,35	0,30	12,15	64,50
<b>ВСЕГО</b>	<b>555,00</b>	<b>20,87</b>	<b>9,58</b>	<b>47,52</b>	<b>366,47</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>6475,00</b>	<b>288,22</b>	<b>217,51</b>	<b>783,73</b>	<b>6092,31</b>