

СОГЛАСОВАНО:
Председатель Комитета по образованию

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. Директор

администрации Русско-Полянского
муниципального района

Русскополянская

Школа №2*

Т.И.Буц

Ж.И.Кабдырова

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
2022-2023 учебный год**

Наименование блюда, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
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)	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
ВСЕГО	330,00	19,14	24,25	54,99	526,45
2 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	220	21,71	16,55	15,02	296
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
ВСЕГО	480,00	24,88	16,85	30,59	368,80
3 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	105,00	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)	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
ВСЕГО	545,00	27,22	17,36	54,40	437,25
4 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
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
ВСЕГО	590,00	35,15	31,74	72,57	616,06
5 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180,00	23,20	13,20	33,40	394,80
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
ВСЕГО	440,00	26,37	13,50	48,97	467,60

6 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	22,24	15,36	32,16	149,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1,45	1,72	11,31	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
ВСЕГО	410,00	26,86	17,38	59,04	222,00
7 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
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)	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
ВСЕГО	540,00	29,85	26,40	62,03	588,10
8 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
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)	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
ВСЕГО	540,00	36,39	24,12	59,30	762,94
9 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	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)	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
ВСЕГО	540,00	17,37	11,40	57,92	403,80
10 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	16,35	8,98	19,8	229,17
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,8	0	0	2
ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ (СЕРЫЙ)	60,00	2,37	0,30	15,57	70,80
ВСЕГО	440,00	19,52	9,28	35,37	301,97
ВСЕГО	4855,00	262,75	192,28	535,18	4694,97