

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «СОШ №14»:
 _____/Саралиева Т.Р. /

10-дневное цикличное меню завтраков для обучающихся МБОУ «СОШ №14» г. Грозного (возраст 7-11 лет), страдающих диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Салат из белокочанной капусты с с/з *Салат из свежих огурцов	62	60	0,93	3,00	5,97	54
	Котлеты куриные с соусом (соус без сах.)	393	50/30	10,47	9,33	6,93	265
	Картофель отварной	238	150	3,08	7,13	15,68	155
	Чай с с/з	628	200	0,01	0,00	0,04	1
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого			530	18,57	19,89	54,54
2 день	Кукуруза консервированная	24	20	2,06	0,98	13,5	68
	Птица отварная с соусом (голень п/ф) (соус без сах.)	439	100	15,01	9,65	2,12	155
	Каша пшеничная рассыпчатая	255	150	7,53	6,08	41,37	240
	Напиток из шиповника с с/з	289	200	0,8	0,00	12,00	51
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого			510	29,48	17,14	94,91
3 день	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, с с/з	114	150/5	3,92	5,76	30,4	187

	Чай с молоком с с/з	630	200	1,41	1,25	2,35	1
	Хлеб	ГОСТ 31752-2012	40	3,04	0,24	20,92	93
	Яблоки	24	1шт	4,00	0,00	48,00	184
	Итого		575	12,37	7,25	101,67	465
4 день	Икра кабачковая (порционно)	31	20	0,4	1,8	1,72	24
	Котлеты рыбные любительские с соусом (соус без сах.)	162	80	6,99	3,94	5,4	84
	Картофельное пюре	472	150	3,26	4,5	26,37	154
	Чай с лимоном с с/з	629	200/7	0,08	0,00	0,29	3
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого		497	14,81	10,67	59,7	392
5 день	Сыр плавленый	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1 шт	3,58	3,5	0,00	47
	Запеканка из творога со сметаной с с/з	297	125/25	22,08	19,25	19,77	311
	Чай с с/з	628	200	0,01	0,00	0,04	1
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	3,04	0,24	20,92	93
	Итого		410	28,71	22,99	40,73	452
6 день	Кефир 3,2% жирности	386	125	3,63	4	5	73,75
	Каша геркулесовая молочная с маслом, с/з	114	150/5/5	4,98	6,94	17,4	157
	Хлеб	ГОСТ 31752-2012	40	3,04	0,24	20,92	93
	Чай с с/з	628	200	0,01	0,00	0,04	1
	Итого		525	11,66	11,18	43,36	324,75
7 день	Салат из свеклы отварной	23	60	0,97	3,00	6,16	54
	Жаркое по-домашнему (говядина)	394	180	11,70	6,70	25,37	249
	Сок фруктовый	293	200	1,00	0,00	23,4	94
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого		480	17,75	10,13	80,85	524
8 день	Салат из белокочанной капусты (с с/з)/*Икра кабачковая	62	60	0,93	3,00	5,97	54

	Птица жаренная с соусом (голень п/ф) (соус без сах)	450	100	15,05	16,67	2,01	217
	Каша гречневая рассыпчатая	463	150	7,72	5,38	41,32	233
	Компот из сухофруктов** с с/з	283	200	0,8	0,00	17,00	68
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого		550	28,58	25,48	92,22	699
9 день	Сыр плавленый	ТУ 10.51.40-001- 78634349-2016	1 шт	3,58	3,5	0,00	47
	Каша молочная вязкая кукурузная с маслом, с/з	102	150/5/5	5,54	13,26	35,58	284
	Чай с с/з	628	200	0,01	0,00	0,04	1
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого		420	13,21	17,19	61,54	459
10 день	Огурцы порционно	522	20	0,14	0,00	0,36	2
	Плов перловый из говядины	403	125/25	12,15	12,23	25,65	263
	Чай с с/з	628	200	0,01	0,00	0,04	1
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого		410	16,38	12,66	51,97	393

*- действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «СОШ №14»:
 _____/Саралиева Т.Р. /

10-дневное цикличное меню обедов для обучающихся МБОУ «СОШ №14» г. Грозного (возраст 7-11 лет), страдающих диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Икра кабачковая (порционно)	31	20	0,4	1,8	1,72	24
	Суп картофельный с горохом с мясом	138	200/10	5,45	6,1	18,57	148
	Мясо тушеное	191	80	12,92	4,84	2,07	169
	Каша гречневая рассыпчатая	463	150	7,72	5,38	41,32	233
	Компот из сухофруктов** с с/з	283	200	0,8	0,00	17,00	68
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого			700	31,37	18,55	106,6
2 день	Салат витаминный (с с/з)/*Помидоры порционные	2	60	0,66	6,01	8,26	88
	Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	139	200/10	3,23	6,53	16,91	140
	Жаркое по-домашнему (говядина)	394	180	11,70	6,70	25,37	249
	Компот из кураги** с с/з	280	200	1,04	0,00	13,18	54
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого			690	20,71	19,67	89,64
3 день	Огурцы порционно	522	20	0,14	0,00	0,36	2

	Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	110	200/10/10	2,53	7,32	11,71	116
	Птица жаренная с соусом (голень п/ф) (соус без сах)	450	100	15,05	16,67	2,01	217
	Пюре из гороха	270	150	16,13	4,92	40,35	260
	Компот из свежих яблок** с с/з	702	200	0,24	0,01	23,61	11
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого		710	38,03	29,35	103,6	731
4 день	Винегрет овощной	60	60	1,17	6,19	5,49	80
	Рассольник ленинградский с мясом	42	200/10	2,69	5,89	16,01	125
	Мясо тушеное	191	80	12,92	4,84	2,07	169
	Каша гречневая рассыпчатая	463	150	7,72	5,38	41,32	233
	Сок фруктовый	293	200	1,00	0,00	23,4	94
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
Итого		640	24,33	16,11	82,8	621	
5 день	Салат из свеклы отварной	23	60	0,97	3,00	6,16	54
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	120	200/10/10	2,5	7,33	8,80	106
	Птица отварная с соусом (голень п/ф) (соус без сах.)	439	100	15,01	9,65	2,12	155
	Картофель и овощи тушеные	251	150	3,68	11,42	35,22	250
	Компот из апельсинов с яблоками** с с/з	278	200	0,42	0,00	1056	43
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
Итого		710	25,69	28,83	1128,06	681	
6 день	Сельдь	83	60	4,24	8,1	4,47	86
	Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	139	200/10	3,23	6,53	16,91	140

	Куриные каштанчики с соусом (соус без сах.)	393	50/30	10,47	9,33	6,93	265
	Капуста тушеная	482	180	4,32	6,32	19,84	148
	Напиток из шиповника с с/з	289	200	0,8	0,00	12,00	51
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого		770	27,14	30,71	86,07	817
7 день	Огурцы порционно	522	20	0,14	0,00	0,36	2
	Суп из овощей с мясом	132	200/10	2,21	5,33	10,49	96
	Котлеты рыбные любительские с соусом (соус без сах.)	162	100	9,68	5,37	6,79	113
	Морковь припущенная	465	150	2,1	3,1	11,1	82
	Компот из кураги** с с/з	280	200	1,04	0,00	13,18	54
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого		720	19,25	14,23	67,84	474
8 день	Помидоры порционные	522	20	0,12	0,00	0,84	4
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	120	200/10/10	2,5	7,33	8,80	106
	Бефстроганов	375	80	13,15	16,23	4,53	209
	Пюре из гороха	270	150	16,13	4,92	40,35	260
	Чай с лимоном с с/з	629	200/7	0,08	0,00	0,29	3
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого		717	36,06	28,91	80,73	709
9 день	Салат витаминный (с с/з)/*Горошек зеленый консервированный	2	60	0,66	6,01	8,26	88
	Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	110	200/10/10	2,53	7,32	11,71	116
	Котлеты домашние с соусом (соус без сах.)	423	80	10,47	9,33	6,93	265
	Каша пшеничная рассыпчатая	255	150	7,53	6,08	41,37	240
	Компот из свежих яблок** с с/з	702	200	0,24	0,01	23,61	11

	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого		750	25,51	29,18	117,8	847
10 день	Винегрет овощной	60	60	1,17	6,19	5,49	80
	Суп картофельный с горохом с мясом	138	200/10	5,45	6,1	18,57	148
	Птица тушеная в соусе (голень п/ф) (соус без сах.)	444	100	14,98	12,65	1,94	181
	Картофельное пюре	472	150	3,26	4,5	26,37	154
	Компот из кураги** с с/з	280	200	1,04	0,00	13,18	54
	Хлеб ржаной	ГОСТ 31805-2012	40	4,08	0,43	25,92	127
	Итого		760	29,98	29,87	91,47	744

*- действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)