Утверждаю:
Директор МАОУ Прудовская СОШ
_____Н.А.Медведева

Примерное меню горячих завтраков для детей, больных диабетом ОУ 11-17 лет

1 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества							энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	4	каша "Дружба"	150	4,65	6,45	36,8	92,23	29,3	0,09	0,15	213,5
	7	масло (порциями)	10	0	8,2	0,1	1	0	0	0	75
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
	11.10а	чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	7,8	5,2	0,9	2,9	2
		йогурт	100	1,81	2,89	12	127,5	5,5	0,1	0,79	81
итого за прием пищи:			**510**	9,26	17,94	67,9	228,54	53,2	2,1	3,84	463,5
всего за день:				9,26	17,94	67,9					463,5
сбалансированность:											

2 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества							энергетическая ценность, ккал
							Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	6	макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	5,83	25,34	1,33	0	202,14
	2,8	котлета мясная паровая	110	15,2	14,9	8,7	17,8	32,3	1,9	0,5	231
	11.10а	чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	7,8	5,2	0,9	2,9	2
	42	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	16	9	0,3	10	44
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			**640**	25,02	21,12	69,73	47,44	85,04	5,44	13,4	571,14
всего за день:				25,02	21,12	69,73					571,14
сбалансированность:											

3 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества							энергетическая ценность, ккал
							Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	1	овощи без нарезки (огурцы)	40	0,42	0,06	1,14	10,2	8,4	0,3	4,2	7
	7,3	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	44,37	33,3	1,21	21,8	164,7
	395	тефтели из говядины с рисом	110	10,45	16,8	12,5	23,1	0	1,6	0,9	243,1
	11,5а	компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	9,6	5,4	1,4	6	17
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			**580**	17,52	23,22	66,37	87,28	60,3	5,52	32,9	523,8
всего за день:				17,52	23,22	66,37					523,8
сбалансированность:											

4 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества							энергетическая ценность, ккал
							Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	2	овощи без нарезки (помидоры)	50	0,54	0,1	1,9	7	1,73	0,26	9,48	21,5
	34	гуляш из отварной говядины	100	7,54	13,87	6,24	9,78	43,5	2,08	0,72	156,9
	10	каша гречневая рассыпчатая	180	6,3	3,9	29,9	129,8	90,3	2,7	1,3	173
	11,6а	компот из смеси схф без сахара	200	0	0	15,4	18,9	14,6	0,5	0,3	60
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			580	17,18	18,27	72,24	165,49	163,33	6,55	11,8	503,4
всего за день:				17,18	18,27	72,24					503,4
сбалансированность:											

5 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества							энергетическая ценность, ккал
							Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	29	борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	9,3	7,27	11,92	52,6	38,84	1,34	11,3	132,4
	11.10а	чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	7,8	5,2	0,9	2,9	2
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			**500**	12,1	7,67	30,92	60,41	57,24	3,25	14,2	226,4
всего за день:				12,1	7,67	30,92					226,4
сбалансированность:											

6 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества							энергетическая ценность, ккал
							Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	9	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	22	4,8	1	0	63
		макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	5,83	25,34	1,33	0	202,14
	10	сыр	15	3,48	4,43	0	132	5,25	0,15	0,11	54,6
	11.10а	чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	7,8	5,2	0,9	2,9	2
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
	42	фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	16	9	0,3	10	44
итого за прием пищи:			**585**	18,4	15,25	61,33	183,64	62,79	4,69	13,01	457,74
всего за день:				18,4	15,25	61,33					457,74
сбалансированность:											

7 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества							энергетическая ценность, ккал
							Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	10	каша гречневая рассыпчатая	180	6,3	3,9	29,9	129,8	90,3	2,7	1,3	173
	395	тефтели из говядины	110	10,45	16,8	12,5	23,1	0	1,6	0,9	243,1
	11,5а	компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	9,6	5,4	1,4	6	17
	2	овощи без нарезки (помидор)	50	0,6	0,2	0,2	8,4	12	0,6	15,15	14,4
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			**580**	20,33	21,5	70,8	170,91	120,9	7,31	23,35	539,5
всего за день:				20,33	21,5	70,8					539,5
сбалансированность:											

8 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества							энергетическая ценность, ккал
							Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	28	суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	11,7	7,32	17,8	79,8	40,92	1,97	7,23	216,86
	71	винегрет овощной	60	0,78	1,38	4,32	13,94	9,7	0,4	3,11	32,4
	11.10а	чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	7,8	5,2	0,9	2,9	2
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			**560**	15,28	9,1	41,12	101,55	69,02	4,28	13,24	343,26
всего за день:				15,28	9,1	41,12					343,26
сбалансированность:											

9 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества							энергетическая ценность, ккал
							Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	5,4б	суфле творожное паровое без сахара	150	24	6	10,9	256,6	58	0,05	1,2	195,88
		сыр (порция)	15	3,48	4,43	0	132	5,25	0,15	0,11	54,6
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
	11.10а	чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	7,8	5,2	0,9	2,9	2
	42	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	16	9	0,3	10	44
итого за прием пищи:			**535**	30,68	11,23	40,2	412,41	90,65	2,41	14,21	388,48
всего за день:				30,68	11,23	40,2					388,48
сбалансированность:											

10 день

сборник рецептур	№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества							энергетическая ценность, ккал
							Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	C	итого
	1	овощи без нарезки (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	10,2	8,4	0,3	4,2	7
	7,3	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	44,37	33,3	1,21	21,8	164,7
	241	котлеты рыбные	100	13,12	5,28	4,8	1,6	24	0,8	1,6	120
	11,5а	компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	9,6	5,4	1,4	6	17
		хлеб йодированный "Сила"	50	2,8	0,4	18,8	0,01	13,2	1,01	0	92
итого за прием пищи:			**590**	20,19	11,7	58,67	65,78	84,3	4,72	33,6	400,7
всего за день:				20,19	11,7	58,67					400,7
сбалансированность:											