

Утверждаю
Директор МКОУ Пушкинской СОШ



Т.Г. Парфенюк

Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Название меню: Основное 7-11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: дети с сахарным диабетом

Срок действия меню: 01.09.2026 - 25.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г
Понедельник, 1 неделя				
Завтрак				
54-21гн	4 Каша рисовая молочная с маслом	180	3,3	4,6
Пром.	Какао с молоком без сахара	200	4,7	3,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8
	Итого за Завтрак	580	16	9,3
Обед				
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5,1	2,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3
	9 Голень куриная запеченная	100	17,1	25
54-2соус	Соус белый основной	50	0,8	1,8
	2 Чай без сахара	200	0,3	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5
	Итого за Обед	760	36,1	36,3
	Итого за день	1340	52,1	45,6
Вторник, 1 неделя				
Завтрак				
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии	200	0,5	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7
	Итого за Завтрак	510	28,9	10,1
Обед				
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7
	12 Каша ячневая	200	4,7	0,6
54-13хн	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,2
Пром.	Йогурт 3.2%	120	6	3,8
Пром.	Тефтели "По-домашнему"	100	12,7	13,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7
	Итого за Обед	930	31,6	25,2
	Итого за день	1440	60,5	35,3
Среда, 1 неделя				
Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9
	14 Каша пшеничная молочная с маслом	180	8,6	7,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,9	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2
	Итого за Завтрак	510	26,1	20,1
Обед				

	3 Суп с гречневой крупой	150	12,2	13,9
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10,3
54-22хн	Кисель из вишни без сахара	200	0,2	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5
	Итого за Обед	730	39,5	26,1
	Итого за день	1240	65,6	46,2

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3
П/Ф	Котлеты Куриные	100	13,7	12,3
Пром.	Чай без сахара	200	1,4	0,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7
	Итого за Завтрак	510	27,3	19,5

Обед

54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,5
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5
	Итого за Обед	790	30,5	19,1
	Итого за день	1300	57,8	38,6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-6т	Сырники	250	49,1	14,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4
	Итого за Завтрак	650	51,1	14,8

Обед

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,6	2,5
54-12м	Плов с курицей	250	34,1	8,1
Пром.	Чай без сахара	200	0,6	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7
	Итого за Обед	710	42,3	11,7
	Итого за день	1360	93,4	26,5

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3
54-3соус	Соус красный основной	50	1,1	1,1
54-2гн	Чай без сахара	200	0,2	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7
	Итого за Завтрак	560	32,6	12,4

Обед

54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5
9	Голень куриная запеченная	100	17,1	25
54-24хн	Чай без сахара	200	0,3	1,1

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5
	Итого за Обед	760	32,2	40
	Итого за день	1320	64,8	52,4
Вторник, 2 неделя				
	Завтрак			
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3
54-13хн	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,2
	1 Сосиска отварная	100	10,3	21
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5
	Итого за Завтрак	510	18,6	27
	Обед			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,9	5,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5
	Итого за Обед	710	29,2	27,1
	Итого за день	1220	47,8	54,1
Среда, 2 неделя				
	Завтрак			
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5
Пром.	Чай без сахара	200	0,8	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4
	Итого за Завтрак	500	26,9	22,1
	Обед			
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7,1	5,8
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	3,6
54-3гн	Чай без сахара	200	0,2	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5
	Итого за Обед	740	48,3	11,6
	Итого за день	1240	75,2	33,7
Четверг, 2 неделя				
	Завтрак			
	14 Каша пшеничная молочная с маслом	200	9,5	7,9
54-21гн	Какао с молоком без сахара	200	4,7	3,5
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5
	Итого за Завтрак	560	23,8	15,1
	Обед			
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	5,7
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	150	19,7	8,8
54-2гн	Чай без сахара	200	0,2	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5
	Итого за Обед	840	38,7	20,8
	Итого за день	1400	62,5	35,9

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-23гн	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,9	2,9
ДП-4в	Блинчики	200	15,3	16,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6
Итого за Завтрак		550	19,8	19,7

Обед

54-9с	Суп фасолевый	250	6,5	5,4
7	Картофель тушеный с курицей	250	22,4	6,3
Пром.	Чай без сахара	200	0,6	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5
Пром.				

Итого за Обед

860 43,2 35,2

Итого за день

1410 63 54,9

Масса	Белки	Жиры
г	г	г

Средние показатели за Завтрак	544	27,11	17,01
Средние показатели за Обед	783	37,16	25,31
Средние показатели за период	1327	64,3	42,3