



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 13»

Х.Я. Хамидов

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ СТРАДАЮЩИХ ДИАБЕТОМ И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ НА 10 ДНЕЙ

День	Наименование	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, кал
Понедельник	Каша Геркулесовая вязкая	173	200	8,45	6,14	32,1	217,46
	Чай без сахара	376	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Хлеб пшеничный	817	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Яблоко свежее	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого		530	11,39	30,61	56,57	338,52
Вторник	Вермишель отварная из твердых сортов пшеницы	203	180	6,6	6,13	40,99	245,53
	Чай с лимоном без сахара	377	200	0,16	0,03	0,24	1,87
	Хлеб пшеничный	817	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Груша свежая	338	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого		510	9,53	7,33	66,17	368,77
Среда	Сыр порционно	15	15	3,95	3,99	0	51,71
	Чай без сахара	376	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Картофель отварной	310	180	3,46	0,71	20,54	102,39
	Хлеб пшеничный	817	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Яблоко свежее	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого		525	10,28	6	45,01	275,16
Четверг	Каша пшеничная рассыпчатая	302	180	7,87	6,74	45,49	274,1
	Хлеб пшеничный	817	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Огурцы свежие	71	100	0,7	0,1	1,9	11,3
	Чай со смородиной без сахара	533	200	0,11	0,03	0,36	2,15
	Итого		510	11,05	7,74	62,39	363,42
Пятница	Сыр порционно	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Сырники из творога со сметаной	219	20	38,1	33,03	25,29	50,47
	Хлеб пшеничный	817	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Мандарин свежий	341	100	0,8	0,2	7,5	35
	Чай со смородиной без сахара	533	200	0,11	0,03	0,36	2,15
	Итого		380	48,34	42,98	48,48	270,98
Понедельник	Каша Геркулесовая вязкая	173	200	8,45	6,14	32,1	217,46
	Хлеб пшеничный	817	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Яблоко свежее	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4

	Чай без сахара	376	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Итого		530	11,62	7,51	56,57	338,52
Вторник	Запеканка из творога	223	701	0,23	7,74	19,68	188,98
	Хлеб пшеничный	817	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Чай с лимоном без сахара	377	200	0,16	0,03	0,24	1,87
	Сыр порционно	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Груша свежая	338	100	0,40	0,3	10,3	45,5
Среда	Картофель отварной	310	180	3,46	0,71	20,54	102,39
	Сыр порционно	15	30	6,69	8,85	0	107,49
	Яблоко свежее	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Чай без сахара	376	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Итого		510	10,65	9,99	30,37	255,07
Четверг	Каша пшеничная рассыпчатая	302	180	7,87	6,74	45,49	274,1
	Хлеб пшеничный	817	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Огурцы свежие	71	100	0,7	0,1	1,9	11,3
	Чай со смородиной	533	200	0,11	0,03	0,36	2,15
	Итого		510	11,05	8,01	62,39	363,42
Пятница	Сыр порционно	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Сырники из творога	219	200	0,11	0,03	0,36	2,15
	Хлеб пшеничный	817	30	2,37	0,87	14,64	75,87
	Мандарин свежий	341	100	0,8	0,2	7,5	35
	Чай без сахара	376	200	0,1	0,03	0,03	0,79
	Итого		560	48,24	42,98	47,46	769,62