

# Меню для детей с сахарным диабетом (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 5



Меню с 15 апреля по 19 апреля 2024г.

PG  
VOT4  
*А. Давыдов*

## Понедельник Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47
100	Омлет запеченный с сыром	12,5	13,48	1,64	178,8
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

## Обед

250	Суп с гречневой крупой без картофеля	2,21	6,43	11,0	111,34
70	Филе грудки отварное	22,05	18,91	1,08	261,26
150	Капуста тушеная	3,43	4,03	9,53	90,35
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный витаминизированный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого:

147-59

## Вторник Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47
100	Запеканка творожная с яблоками без сахара	30,2	7,54	7,8	175,06
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30/10	Хлеб ржано- пшеничный витаминизированный с маслом	3,38	7,79	19,45	161,2

## Обед

250/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной без картофеля	3,99	7,19	25,54	184,29
40/40	Мясо тушеное с овощами	12,04	14,13	1,47	181,24
150/4	Каша гречневая вязкая с маслом	4,13	3,97	18,61	126,54
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,06	0,01	10,19	42,28
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	1,9	0,23	12,1	58,0

Итого:

147-59

## Среда Завтрак

150/5	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом без сахара	5,6	6,36	33,71	215,01
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30/10	Хлеб ржано- пшеничный витаминизированный с сыром	4,1	2,96	13,44	98,0

## Обед

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной без картофеля	1,76	5,88	6,46	86,82
70/35	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	11,62	4,04	1,68	90,1
150/5	Картофель отварной с маслом	3,24	4,5	26,15	152,99
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,06	0,01	10,19	42,28
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	1,9	0,23	12,1	58,0

Итого:

147-59

**Четверг  
Завтрак**

60	Биточки (котлеты) мясные	10,14	10,73	10,18	177,82
150/4	Каша гречневая вязкая с маслом	4,13	3,97	18,61	126,54
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,06	0,01	10,19	42,28
30/10	Хлеб ржаной-пшеничный витаминизированный с сыром	4,1	2,96	13,44	98,0

**Обед**

250/10	Суп крестьянский с крупой пшено со сметаной без картофеля	2,02	5,75	8,25	93,89
40/40	Бефстроганов из отварной говядины	15,93	14,89	3,8	213,02
150/5	Каша перловая (вязкая) с маслом	3,18	3,76	22,69	137,4
200	Чай без сахара	0,00	0,0	0,0	0,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	1,9	0,23	12,1	58,0

**Итого:****147-59****Пятница  
Завтрак**


150	Пудинг творожный без сахара	26,20	9,95	21,41	285,3
200	Чай без сахара	0,00	0,0	0,0	0,0
30/10	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный с маслом	3,38	7,79	19,45	161,2

**Обед**

250/5	Щи из свежей капусты со сметаной без картофеля	1,75	4,87	6,02	76,06
60	Биточки рубленые из цыпленка-бройлера без хлеба и молока	17,2	20,8	0,36	256,34
150/5	Каша полтавская (вязкая) с маслом	3,77	3,56	22,12	135,57
200	Чай без сахара	0,00	0,0	0,0	0,0
25	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный для детского питания	1,9	0,23	12,1	58,0

**Итого:****147-59****Всего:****737-95**

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.