СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Лицей имени А.Т. Баженова»
Тимченко И.В.

УТВЕРЖДЕНО
ИП Борисенко В.А.

Примерное двухнедельное меню для учащихся 7-12 лет, на весенне-летний период для малокомплектных школ (диабет)

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	150	5.9	11	26.6	229
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	**410**	**16.7**	**18.7**	**46.1**	**420.2**
	Второй завтрак					
	чернослив и курога	25	0.9	0.1	13.6	59.1
	Итого за Второй завтрак	**25**	**0.9**	**0.1**	**13.6**	**59.1**
	Обед					
54-26з-2020	Икра овощная	60	1.1	2.8	4.5	47.1
181	Борщ с фасолью	150	2.3	4.8	7	80.4
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-10хн-2020	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Обед	**660**	**24.2**	**21**	**47.3**	**474.7**
	Полдник					
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Полдник	**100**	**0.8**	**0.2**	**7.5**	**35**
	Итого за день	**1195**	**42.6**	**40**	**114.5**	**989**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	60	0.9	5.3	5.8	74.7
753	макаронные изделия отварные	150	6.5	5.7	29.2	194
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	12.6	2.4	7.7	102.9
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	**510**	**20.9**	**13.5**	**46.1**	**389.8**
	Второй завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Второй завтрак	**30**	**1.4**	**7.5**	**6.8**	**100.3**
	Обед					
237	суп с крупой ячневой	150	1.3	2.8	8	62.1
712	Курица запеченая	90	13.3	17.8	0.1	214.1
54-21г-2020	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Обед	**600**	**30**	**22**	**45.3**	**499.5**
	Полдник					

Пром.	Груша	190	0.8	0.6	19.6	86.5
	Итого за Полдник	**190**	**0.8**	**0.6**	**19.6**	**86.5**
	Итого за день	**1330**	**53.1**	**43.6**	**117.8**	**1076.1**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.3	8.3	34.8	243.2
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	**415**	**15.4**	**16.9**	**41.8**	**381.2**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0.6**	**0.6**	**14.7**	**66.6**
	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.2	5.1	5.1	83
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
	Итого за Обед	**600**	**26.8**	**25.5**	**47.7**	**527.4**
	Полдник					
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за Полдник	**180**	**1.6**	**0.4**	**14.6**	**68**
	Итого за день	**1345**	**44.4**	**43.4**	**118.8**	**1043.2**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7т-2020 - для детей с целиакией	Творожно-пшенная запеканка	200	15	7	17.7	194.2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	**410**	**20.4**	**10.6**	**33.5**	**311.7**
	Второй завтрак					
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Второй завтрак	**250**	**5.7**	**4.2**	**5.3**	**82**
	Обед					
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	100	13.6	11.9	8.3	195
54-10хн-2020	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7
	Итого за Обед	**650**	**23.5**	**23.4**	**47.3**	**493.7**
	Полдник					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Полдник	**150**	**0.6**	**0.6**	**14.7**	**66.6**
	Итого за день	**1460**	**50.2**	**38.8**	**100.8**	**954**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-22г-2020	Булгур отварной	120	5.6	3.1	27.7	161.2

54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
	Итого за Завтрак	**470**	**24.3**	**11.3**	**46.7**	**385.8**
	Второй завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Второй завтрак	**220**	**1**	**7.4**	**3.5**	**84.3**
	Обед					
753	макаронные изделия отварные	110	4.8	4.2	21.4	142.3
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14.5	9.9	2.6	157.6
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
	Итого за Обед	**600**	**26.4**	**18.8**	**46.8**	**461.3**
	Полдник					
Пром.	Груша	190	0.8	0.6	19.6	86.5
	Итого за Полдник	**190**	**0.8**	**0.6**	**19.6**	**86.5**
	Итого за день	**1480**	**52.5**	**38.1**	**116.6**	**1017.9**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	190	8.2	10.2	35.2	265.6
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	**400**	**10.5**	**11.4**	**42.2**	**314**
	Второй завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Второй завтрак	**25**	**4.2**	**4.5**	**3.3**	**70.8**
	Обед					
241	суп с перловкой и мясными фрикадельками	180	1	1.7	6.6	45.5
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2хн-2020	Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2
	Итого за Обед	**570**	**21.7**	**21.9**	**47.7**	**474.9**
	Полдник					
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за Полдник	**180**	**1.6**	**0.4**	**14.6**	**68**
	Итого за день	**1175**	**38**	**38.2**	**107.8**	**927.7**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
712	Курица запеченая	90	13.3	17.8	0.1	214.1
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	**600**	**21.3**	**28.3**	**42.6**	**511.3**
	Второй завтрак					

54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Второй завтрак	**250**	**5.7**	**4.1**	**3.7**	**74.8**
	Обед					
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	150	5.9	2.9	9.3	86.8
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	100	2.9	3.5	20.3	124.7
54-7м-2020	Шницель из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
	Итого за Обед	**480**	**23.6**	**20.3**	**47.7**	**468.6**
	Полдник					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Полдник	**150**	**0.6**	**0.6**	**14.7**	**66.6**
	Итого за день	**1480**	**51.2**	**53.3**	**108.7**	**1121.3**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	170	14.4	20.4	3.7	255.5
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	**470**	**32.5**	**24.4**	**19.1**	**425.5**
	Второй завтрак					
	чернослив и курога	25	0.9	0.1	13.6	59.1
	Итого за Второй завтрак	**25**	**0.9**	**0.1**	**13.6**	**59.1**
	Обед					
54-26з-2020	Икра овощная	40	0.7	1.8	3	31.4
753	макаронные изделия отварные	130	5.7	4.9	25.3	168.2
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	150	3.8	4.3	8.1	86.7
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	90	14.9	10.3	2.6	162.9
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	150	0.2	0.1	8.3	35
	Итого за Обед	**560**	**25.3**	**21.4**	**47.3**	**484.2**
	Полдник					
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Полдник	**100**	**0.8**	**0.2**	**7.5**	**35**
	Итого за день	**1155**	**59.5**	**46.1**	**87.5**	**1003.8**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-24з-2020	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-5м-2020	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Итого за Завтрак	**440**	**23.3**	**11.5**	**47.7**	**388.4**
	Второй завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Второй завтрак	**30**	**1.4**	**7.5**	**6.8**	**100.3**

	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
54-22г-2020	Булгур отварной	90	4.2	2.3	20.8	120.9
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
	Итого за Обед	**520**	**19.6**	**16.1**	**47.4**	**413**
	Полдник					
Пром.	Груша	190	0.8	0.6	19.6	86.5
	Итого за Полдник	**190**	**0.8**	**0.6**	**19.6**	**86.5**
	Итого за день	**1180**	**45.1**	**35.7**	**121.5**	**988.2**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0.2	0.1	2.6	12.1
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	**510**	**21.6**	**27**	**41.8**	**495.7**
	Второй завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Второй завтрак	**50**	**8.3**	**9.1**	**6.7**	**141.7**
	Обед					
54-9с-2020	Суп фасолевый	150	5.1	3.4	10.8	94.4
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	100	4.3	4.3	23.7	150.6
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
	Итого за Обед	**530**	**23.3**	**21**	**47.8**	**473.5**
	Полдник					
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за Полдник	**180**	**1.6**	**0.4**	**14.6**	**68**
	Итого за день	**1270**	**54.8**	**57.5**	**110.9**	**1178.9**