

Утверждаю:

Директор Муниципального автономного
образовательного учреждения
Воскресенская средняя школа

А.А.Зеленов



18.08.2025г

**Примерное циклическое десятидневное меню
одноразового горячего питания для организации питания детей
7-11 лет с заболеванием сахарный диабет
на 2025-2026 учебный год**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
День 1
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК														
3	Бутерброд с сыром	40/20	18,3	13,05	14,71	209,86	0	0,1	0		129	0	4,8	0,19	
182	Каша пшенно-рисовая молочная	250/10	7,98	13,71	58,1	390,13	0,3	1,25	31,2		146,8	218,9	58,2	2,38	
382	Какао с молоком без сахара	200	1,9	1,7	25	121,57	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56	
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,11	0	0		20	14	65	1,1	
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0		6	0	0	0,4	
Итого за день		710,	31,01	29,2	138,21	900,96	0,45	2,65	31,21		423,8	322,9	142,	4,63	

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
71	Овощи свежие (отурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6		1,4	8,4	25	0,36
54-9р	Рыба, запеченая в сметанном соусе	100	18,87	22	5,5	295,75	0,09	0,27	56,3		110	46	226	0,78
205	Картофель в молоке	200/5	4,3	5,9	23,8	172	0,03	0	20		0,05	5,9	29,4	0,36
346	Напиток лимонный без сахара	200	0,2	0,06	15,02	61,8	0,16	0	1,1		315	497	19	2,9

	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,11	0	0	20	14	65	1,1
Итого за день		605,	26,57	28,57	61,73	618,45	0,41	6,27	83,4	446,45	571,3	364,4	5,5

День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК												
278	Тефтели	80	7,33	10,83	7,55	156,91	0,08	0,4	0,05	32,73	23	147,53	0,66
331	Соус красный	80	0,61	1,79	4,87	37,87	0,02	1,6	0,01	7,05	5,34	13,15	0,21
321	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	45,56	42,19	103,59	1,18
376	Компот из кураги без сахара	200	0,04	0	24,76	94,2	0,1	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,11	0	0	20	14	65	1,1
	Банан	200	3	1	42	192	0,01	10	20	8	42	28	0,6

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
ЗАВТРАК														
290	Курица тушенная в сметанном соусе	75/75	18,1	15,4	34,9	236,2	0,05	0,02	43	54,5	20,3	132,9	1,62	
679	Рис отварной	180	4,55	5,96	47,12	263,46	0	0,09	0,03	101,91	33,46	0,69	0	
873	Компот из ягод без сахара	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40	1,1	7,52	45,8	22	0,3	

Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,11	0	0	20	14	65	1,1
Итого за день	570,	25,46	21,98	115,83	649,46	0,166	40,11	44,13	183,93	113,56	220,59	3,02

День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Мг	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
297	Котлета куриная запеченная	100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	19,25	249,13	2,74	
321	Капуста тушеная	200/10	6,76	11,6	19,6	198,6	0,06	22,6	1,09	118,6	3,7	11,5	11,68	
377	Чай без сахара с лимоном	207	0,3	0,06	16,7	67,9	0,01	3,67	0,01	6	0	0	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,11	0	0	20	14	65	1,1	
Итого за день		557,	35,14	33,42	96,82	818,15	0,26	27,53	61,1	200,98	36,95	325,63	15,92	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 6

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
182	Каша рисовая молочная	250/10	7,84	13,54	67,91	427,48	0,03	0	20	5,9	21,8	67	0,47	
382	Какао с молоком без сахара	200	1,9	1,7	25	121,57	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56	
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,11	0	0	20	14	65	1,1	
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	6	0	0	0,4	
Итого за день		700,	12,57	15,98	133,31	728,45	0,18	1,3	20,01	153,9	49,8	222,	2,53	

День 7

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога	200	34,36	46,2	40	666	0,09	0,74	0,33	226,4	48,02	344,91	0,84	
376	Чай без сахара	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	6	0	0	0,4	
Итого за день			600,	34,69	46,487	79,59	826,3	0,09	0,74	0,33	238,4	48,02	344,91	1,64

День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
347	Рыба запеченная с яйцом	100	14,2	4,1	2,3	105,6	0,1	1,1	0	48	57,1	224,9	1	
312	Макароны отварные	150/10	5,52	5,3	35,37	211,1	0,16	21,43	0,12	45,56	42,19	103,59	1,18	
346	Напиток лимонный без сахара	200	0,2	0,06	15,02	61,8	0,16	0	1,1	315	497	29	2,9	
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,11	0	0	20	14	65	1,1	
Итого за день			500,	22,62	9,97	68,6	458,9	0,53	22,53	1,22	428,56	610,29	422,49	6,18

День 9

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe	
	ЗАВТРАК													
71	Овощи свежие (помидора)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	12	16	0,54	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908434

Владелец Зеленов Андрей Алексеевич

Действителен с 11.10.2024 по 11.10.2025