



«Утверждено»
Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
Средней общеобразовательной
школы № 1
г. Слоним
Слоныньки

« 01 » 09 2024 г.
Т.А. Грамбипкая

**Примерное 10-дневное меню
для организации школьного питания в возрасте от 7 до 11 лет,
в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях
Слодянского муниципального района
(Питание детей с сахарным диабетом)**

Всесезонное

содержит иллюстрации и текст на английском и французском языках

В общеобразовательных учреждениях составляет 6,5

Возрастная категория: 7-11 лет

№ по- рядку	Наименование блочда	Водоот. т	Исходные вещества				Витаминны										Минеральные вещества						
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценнос- ть, ккал	B1	B2	A	D	C	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21				
1. Итого																							

Загмудак

[illegible]

Заключение

Заготовки																			
54-1а	Опилек натуральный	170	9,39	20,4	3,74	255,56	0,06	0,3	57,4	16	0,34	64	134,66	9,26	200,06	0,38	0,01	0,01	0,25
Пром.	Фруктовый*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	5	68	16	9	11	1,2	0	0,00	0,08
Пром.	Кисломолочный напиток	200	4,4	5	21,6	138	0,06	0,13	30	0	1,3	102	242	15	138	0,2	0,01	0,00	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,42	2,7	29,1	164,4	0,12	0,07	0	0	0,12	22,3	75	12,3	38,7	0,86	0	0,01	0
	Итого заготовки	530	17,61	28,5	64,24	624,96	0,27	0,52	92,4	16	6,76	236,3	467,66	43,56	387,76	2,84	0,02	0,73	0,73
Обед																			
54-2з	Овощи в нарезке (супрем)*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	35	17	8,4	25	0,26	0	0,00	0,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	74,6	0	6,76	89,6	38,6	9,2	32,6	0,57	0,01	0,00	0,17
54-2м	Угости из говядины	100	14,57	16,37	4	232	0,04	0,11	23,5	0,35	1,41	112,5	15	23,15	136,25	1,47	0,01	0,00	0,32
54-5т	Капша паровая раскладчатая	150	4,42	5,25	30,45	187,12	0,04	0,03	20,25	0,47	0	73,2	23,5	17,25	112,5	0,4	0,01	0,01	0
54-1кн	Компот из смеси сухофруктов (6%)	200	0,5	0	13,4	55,6	0	0	15	0	0,02	0	50	2,1	4,3	0,07	0	0,00	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,52	19	103,6	0,12	0,06	0	0	0,16	23,2	29,2	8	25	0,43	0	0,01	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	18,05	82,2	0,06	0,05	0	0	0,06	11,15	37,5	6,15	19,35	0,48	0	0,00	0
	Итого обед	780	30,3	29,35	96,52	779,38	0,31	0,31	141,35	0,82	14,4	344,65	210,8	74,85	355	3,68	0,03	0,075	0,69

ИТОГО ЗА ДЕНЬ.

1310

47,91

57,85

160,8

1404,3

0,58

0,83

233,75

16,82

21,2

600,95

678,46

120,41

742,76

6,52

0,05

0,03

1,42

3 ДЕНЬ

Завтрак

54-1к	Каши жидкая молочная кукурузная	180	5,22	5,22	32,21	177,3	0,06	0,07	21,14	0,35	0,46	33,9	115,3	10,7	76,2	0,46	0,01	0,00	0,09
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	45	19	12	16	1,3	0	0,00	0,1
54-4гн	Чай с молоком (б/с)	200	1,6	1,1	2,3	23,5	0,01	0,07	6,9	0	0,3	81,3	57	9,9	46	0,75	0	0,00	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,42	2,7	29,1	164,4	0,12	0,07	0	0	0,12	22,3	75	12,3	38,7	0,86	0	0,01	0
Итого завтрак		540	10,64	9,32	73,97	414,2	0,21	0,24	30,04	0,35	5,88	182,33	266,3	44,9	176,9	3,37	0,01	0,01	0,29

Обед

54-21з	Кукуруза (консервированная)	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	68	30	6,8	21	0,09	0	0,00	0,11
54-17с	Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,2	0,04	0,03	48,8	0	6,8	83,2	16,4	5	25,8	0,34	0,01	0,00	0,1
54-4г	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,45	0	89	17	55	131	1,04	0,02	0,00	0,16
54-18м	Пюре по-строгановски	100	16,75	15,75	6,62	236,5	0,21	0,76	1926	0,1	12,41	110	38,75	17,5	226	4,74	0,04	0,01	1,1
Пром.	Сок (б/с)	200	0,2	0,2	22,8	94	0	0	0	0	6,06	78	0	10	0	0,15	0	0,00	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19	103,6	0,12	0,06	0	0	0,16	23,2	29,2	8	25	0,43	0	0,01	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	18,05	82,2	0,06	0,05	0	0	0,06	11,15	37,5	6,15	19,35	0,48	0	0,00	0
Итого обед		780	33,48	28,84	116,7	852,5	0,65	1,04	1994,7	0,55	26,6	462,53	168,85	108,45	448,15	7,27	0,07	0,015	1,57

ИТОГО ЗА ДЕНЬ.

1320

44,12

38,16

190,6

1266,7

0,86

1,28

2024,8

0,49

32,5

644,88

435,15

153,35

625,65

10,64

0,08

0,03

1,86

4 ДЕНЬ

Завтрак

54-4г	Пудинг из творога с яблоками (б/с)	170	15,95	12,24	14,22	258,9	0,05	0,22	33,26	3,5	1,8	96,66	214	21,73	216	0,65	0,01	0,01	0,2
54-4сое	Сое светлый натуральный	20	0,58	3,3	1,32	37,22	0	0,01	15,54	0,05	0,03	20,6	16	1,72	11,4	0,04	0	0,00	0,03
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	45	19	12	16	1,3	0	0,00	0,1
Пром.	Кисломолочный напиток	200	4,4	5	21,6	158	0,06	0,13	30	0	1,3	102	242	15	138	0,2	0,01	0,00	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,42	2,7	29,1	164,4	0,12	0,07	0	0	0,12	22,3	75	12,3	38,7	0,86	0	0,01	0
Итого завтрак		550	24,75	23,54	76,54	665,52	0,25	0,46	80,8	3,55	8,25	286,56	566	62,75	420,1	3,05	0,02	0,02	0,73

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	35	17	8,4	25	0,26	0	0,00	0,1
54-8с	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,14	0,05	47,2	0	4,76	107,4	27	19	70,4	0,67	0,01	0,00	0,18
54-24г	Ризотто с овощами и кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	0,08	0,08	70	0,05	6,5	98	69	17	64	0,48	0,02	0,00	0,25
54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	19,6	0,76	0,16	151	36	31	139	0,9	0,05	0,01	2,73
54-5сое	Сое молотый натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84	0,01	0,02	6,96	0,1	0,1	26,2	22	2,6	17,4	0,03	0	0,00	0,04
54-32хн	Компот из свежих яблок (б/с)	200	0,15	0,14	3,57	16,1	0,01	0,01	1,2	0	1,6	42,33	57,9	3,1	3,8	0,77	0	0,00	0,03
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19	103,6	0,12	0,06	0	0	0,16	23,2	29,2	8	25	0,43	0	0,01	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	18,05	82,2	0,06	0,05	0	0	0,06	11,15	37,5	6,15	19,35	0,48	0	0,00	0
Итого обед		800	30,56	20,89	81,72	627,18	0,52	0,39	150,96	0,91	19,3	494,28	295,6	95,25	363,95	4,02	0,08	0,01	3,43

ИТОГО ЗА ДЕНЬ.

1350

55,31

44,43

158,3

1292,7

0,77

0,85

231,76

4,46

27,6

780,84

861,6

158

784,85

7,07

0,1

0,03

4,16

5 ДЕНЬ

Завтрак

54-21к	Каши вязкая молочная ячневая (б/с)	180	6,57	8,37	28,17	214,38	0,05	0,1	27,35	0,6	0,51	50	151	19,7	170	0,27	0,01	0,01	0,22
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	5	68	16	9	11	1,2	0	0,00	0,08
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	8,9	0	0,01	0,9	0	2,64	49,8	9	6	11	0,94	0	0,00	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,42	2,7	29,1	164,4	0,12	0,07	0	0	0,12	22,3	75	12,3	38,7	0,86	0	0,01	0
Итого завтрак		540	10,69	11,47	68,77	434,68	0,2	0,2	33,25	0,6	8,27	190,1	251	47	236,7	3,27	0,01	0,02	0,32

Обед

54-3з	Овощи в нарезке (командор)*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	32,8	0	15	74	11,4	12	16	0,34	0	0,00	0,06
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,76	115,58	0,03	0,03	53,2	0	6,42	25	32,6	4,6	42,4	0,55	0,01	0,00	0,16
54-5м	Жаркое по-домашнему	200	15,1	18,7	17,2	318	0,13	0,19	27,3	0,45	9,53	101	31	25	181	1,43	0,02	0,00	0,29

Итого завтрак		555	19.44	22.59	89.44	659.8	0.33	0.37	91.38	1.35	6.98	288.9	633	79.75	420.2	3.07	0.02	0.02	0.72
Обед																			
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	49	15	11	32	0.27	0	0.00	0
54-17с	Суп из овощей	200	1.42	3.72	8.08	71.2	0.04	0.03	48.8	0	6.8	83.2	16.4	5	25.8	0.34	0.01	0.00	0.1
54-4т	Капша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	0.21	0.12	19.2	0.45	0	89	17	55	131	1.04	0.02	0.00	0.16
54-8м	Терфети из говядины паровые	100	8.66	11.83	8.33	195.16	0.06	0.08	8.1	0.15	1.31	98.33	18.33	18.33	110	1	0.01	0.00	0.36
54-2сое	Соег белый основной	20	0.54	0.76	0.88	12.5	0	0	2.9	0.05	0.13	4.56	1.64	0.46	1.9	0.06	0	0.00	0.01
Пром.	Сок (б/с)	200	0.2	0.2	22.8	94	0	0	0	0	0.16	23.2	29.2	8	25	0.43	0	0.00	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	19	103.6	0.12	0.06	0	0	0	23.2	29.2	8	25	0.43	0	0.00	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.21	1.35	18.05	82.2	0.06	0.05	0	0	0.06	11.15	37.5	6.15	19.35	0.48	0	0.00	0
Итого обед		800	26.43	23.58	116.6	814.46	0.34	0.36	97	0.65	16.9	436.44	135.07	113.94	345.05	3.77	0.04	0.005	0.73
Итого 3-й день		1355	43.87	48.17	206.1	1474.3	0.87	0.73	188.38	2	23.9	723.34	768.07	193.69	763.25	6.84	0.06	0.02	1.45

9 ДЕНЬ

Завтрак		180	5.22	5.22	32.21	177.3	0.06	0.07	21.14	0.35	0.46	33.9	115.3	10.7	76.2	0.46	0.01	0.00	0.09
54-1к	Каша жидкая молочная крупа	15	3.48	4.42	0	54.6	0	0.04	33.2	0	0.1	13	162	5.25	50	0.15	0	0.00	0
54-1з	Сыр в нарезке	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	5	0	5	68	16	9	11	1.2	0	0.00	0.08
Пром.	Фрукт(яблоко)*	200	1.5	1.1	2.3	25.5	0.01	0.07	6.9	0	0.3	81.13	57	9.9	46	0.75	0	0.00	0.1
54-4тп	Чай с молоком (б/с)	60	3.42	2.7	29.1	164.4	0.12	0.07	0	0	0.12	22.3	75	12.3	38.7	0.86	0	0.01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	555	14.12	13.84	73.47	468.8	0.22	0.27	66.24	1.1	5.98	218.33	423.3	47.13	221.9	3.42	0.01	0.01	0.27
Итого завтрак																			
Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0.02	0.02	52	0	13.1	63	40	10	19	0.26	0	0.00	0.08
54-8с	Суп гороховый	200	6.68	4.6	16.28	133.14	0.14	0.05	47.2	0	4.76	109.4	27	19	70.4	0.67	0.01	0.00	0.18
54-11т	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.45	10.2	75	49	18	84	0.53	0.02	0.00	0.23
54-7м	Шницель из говядины	100	8.26	17.46	16.53	295	0.06	0.16	22.13	0.45	0.12	104	40	16.66	154	1.58	0.02	0.00	0.41
54-1сое	Соег сметанный	20	0.3	1.64	0.54	18.58	0	0	7.78	0	0.01	10.26	8	0.86	5.8	0.02	0	0.00	0.01
54-2хп	Компот из кураги (б/с)	200	1	1.1	15.7	66.9	0.01	0.03	70	0	0.32	115	28	18	25	0.58	0	0.00	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	19	103.6	0.12	0.06	0	0	0.16	23.2	29.2	8	25	0.43	0	0.01	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.21	1.35	18.05	82.2	0.06	0.05	0	0	0.06	11.15	37.5	6.15	19.35	0.48	0	0.005	0
Итого обед		800	26.05	37.77	111.8	920.42	0.53	0.48	222.91	0.9	28.7	511.01	238.7	96.67	402.55	4.55	0.05	0.005	1.01
Итого 9 ДЕНЬ		1355	40.17	51.61	185.3	1389.1	0.75	0.73	289.13	2	34.7	729.34	684	143.82	624.45	7.97	0.06	0.02	1.28

10 ДЕНЬ

Завтрак		170	15.95	12.24	14.42	258.9	0.05	0.22	33.26	3.5	1.8	96.66	214	21.73	216	0.65	0.01	0.01	0.2
54-4т	Пудинг из творога с яблоками (б/с)	20	0.58	3.3	1.32	37.22	0	0.01	15.4	0.05	0.03	20.6	16	1.72	11.4	0.04	0	0.00	0.03
54-4сое	Соег сметанный натуральный	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	2	0	5	45	19	12	16	1.3	0	0.00	0.1
Пром.	Фрукт(груша)*	200	4.4	5	21.6	158	0.06	0.13	30	0	1.3	102	242	15	138	0.2	0.01	0.00	0.4
Пром.	Кисломолочный напиток	60	3.42	2.7	29.1	164.4	0.12	0.07	0	0	0.12	22.3	75	12.3	38.7	0.86	0	0.01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	550	24.75	23.54	76.74	663.32	0.23	0.46	80.8	3.33	8.23	286.56	566	62.75	420.1	3.05	0.02	0.02	0.73
Итого завтрак																			
Обед																			
54-2з	Огулец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	35	17	8.4	25	0.26	0	0.00	0.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5.12	5.78	10.76	115.58	0.03	0.03	53.2	0	6.42	25	32.6	4.6	42.4	0.55	0.01	0.00	0.16
54-24т	Рыбу из оливок с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6	0.08	0.08	70	0.05	6.5	98	69	17	64	0.48	0.02	0.00	0.25
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16.14	11.28	6.28	191.85	0.13	0.11	175.7	0.05	2.84	105.72	28.57	25.71	137	0.87	0.03	0.01	1.83
Пром.	Сок (б/с)	200	0.2	0.2	22.8	94	0	0	0	0	0.06	78	0	10	0	0.15	0	0.00	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	19	103.6	0.12	0.06	0	0	0.16	23.2	29.2	8	25	0.43	0	0.01	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.21	1.35	18.05	82.2	0.06	0.05	0	0	0.06	11.15	37.5	6.15	19.35	0.48	0	0.00	0

Итого обед	780	30,27	29,33	91,19	741,33	0,44	0,33	304,9	0,1	28	376,07	213,87	79,86	312,75	3,22	0,06	0,01	2,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	55,02	52,87	167,9	1407	0,69	0,81	385,7	3,65	36,3	662,63	779,9	142,6	732,83	6,27	0,08	0,03	3,17
Итого завтрак за 10 дней	5460	169,54	190,7	702,9	5414,5	2,54	3,59	671,9	44,85	68	2435,6	4324,3	593,02	3192	32,71	0,14	0,14	4,92
Итого обеды за 10 дней	7800	292,33	252,4	972,1	7405,2	4,47	4,22	3528,1	5,15	292	4090,9	1988,5	906,67	3385	39,7	0,48	0,10	13,25
Итого за 10 дней	13260	461,87	443,1	1675	12820	7,01	7,81	4200	50	360	6526,5	6313	1500	6577,1	72,41	0,62	0,23	18,17
Среднее значение за 10 дней	1326	46,187	44,31	167,5	1282	0,701	0,781	420	5	36	652,65	631,3	150	657,71	7,241	0,062	0,02	1,817
Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи	Норма в день	Среднее значение																
Калорийность завтраков 20-25%	470-587,5	541,45																
Калорийность обедов 30-35%	705-822,5	740,52																

Показатели физиологических потребностей	г/кг/сут	б	ж	у
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1281,97	46,2	44,31	167,5
	1175-	39,5-	167,50-	
Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20	1410	38,5-46,2	47,40	201

В1	В2	А	Д	С	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
0,7	0,78	420	5,00	36	652,65	631,28	150,0	657,71	7,2	0,06	0,02	1,8
0,6-0,7	0,7-0,8	350-420	5-6	30-36	550-660	550-660	125-150	550-660	6-7,2	0,05-0,06	0,015-0,02	1,5-1,8

Фрукт* - допускается выдана иных фруктов
Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей