



Директор МБОУ «СОШ №64»
Н. Шатулова



Генеральный директор
АО «ИИП-Елобус»

С. В. Косых
2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИЩЕВЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
(С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром (хлеб ржаной)	40	4,85	3,15	13,5	101	3
Каша молочная пшеничная с маслом без сахара	200	7,95	6,45	28,8	202	Таб 4
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Итого		12,8	9,6	56,65	360	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гуляш	90	12,51	19,8	3,6	130	260
Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	9,15	31,05	230	297
Напиток из ягод без сахара	200	0,2		1,8	7	акт
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		19,46	29,25	49,95	433	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Фишболы в овощном соусе	120	14,16	9,48	10,08	193	акт
Пюре гороховое с маслом	150	13,18	4,98	43,05	270	199
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		29,74	14,76	67,23	531	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная без сахара	250	33,5	18,75	9,5	345	31
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	50	4	0,5	22,5	110	
Итого		37,5	19,25	32,6	457	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Пельмени	180	19,51	15,08	44,33	373	акт
Чай без сахара	200			0,6	2	685
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		23,59	20,33	67,13	528	

Среднее значение за период

20,35

14,72

44,23

371

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможные изменения в меню