Утверждаю:

Директор МБОУ «Пермяковская"СОШ»
———— Н.В.Рыжова



## ПРИМЕРНОЕ 20– ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ ( Сахарный диабет)

Ноябрь 2023 - Февраль 2024г

І НЕДЕЛЯ Пищевая/энергетическая					ІІ НЕДЕЛЯ	Пищевая/энергетическая					
ПОНЕДЕЛЬНИК	Вых од, гр.	пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал)				ПОНЕДЕЛЬНИ К	Вых од, гр.	ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал			
завтрак						завтрак					
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,45	15,5	70,5
Каша овсяная молочная с маслом без сахара	205	8,2	8,73	23,32	206	Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	200/5	7,32	7,29	34,2	231
Омлет натуральный	110	11,4	12,06	2,05	163,1	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	Масло сливочное порциями	15	0,1	10,9	0,19	99,2
Чай без сахара	200	0	0	0	0	Хлеб ржаной	25	1,14	0,22	7,44	36,2
						Чай без сахара	200	0	0	7,27	28,7
Итого за завтрак	690	21,85	21,09	52,37	487,6	Итого за завтрак	610	15,64	23,28	64,60	520,20
ВТОРНИК						ВТОРНИК			4.4.		No.
завтрак						завтрак					
Сыр сливочный в инд. Уп.	17	1,7	4,42	0,85	49,98	Фрукты в ассортименте (Яблоко)	150	0,6	0	16,95	69
Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,7 7	Курица запеченная	90	2,41	15,3	0,54	229,8
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	4,24	18,77	129,5 4	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,09	89,1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
Сок томатный	200	0	0	9	40	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25	0	1,83	8,21
Итого за завтрак	502	31,43	24,50	47,25	538,9	Итого за завтрак	615	8,96	20,10	52,17	503,83
СРЕДА						СРЕДА					
завтрак						завтрак					
Икра овощная(кабачковая)	60	1,2	5,4	5,16	73,2	Сыр сливочный инд/уп.	17	1,7	4,42	0,85	49,98
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51
Пюре из гороха с маслом	150	13,95	4,65	31,95	224,85		150	5,77	5,05	34,26	194
Хлеб ржаной	20	1,44	0,22	7,44	36,26	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2

Компот из сухофруктов	200	0,37	0	7,58	30,75	Компот из	200	0,4	0	7,58	30,\	
без сахара	<b>70</b> 0					сухофруктов без сахара	=00		10.03	(2.2)		
Итого за завтрак	520	34,96	26,77	55,02	597,6	Итого за завтрак	500	22,93	12,83	63,36	447,44	
4ЧЕТВЕРГ						ЧЕТВЕРГ						
завтрак						завтрак						
Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5,	38	
Пудинг из творога с изюмом без сахара	150	14,44	6,45	13,56	172,0 5	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,5	
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	Какао с молоком без сахара	200	6,64	5,14	9,54	112,5	
Чай с лимоном без сахара	200	0,04	0	0,14	1,53	0.1.1.2.2.2.2						
Итого за завтрак	505	21,65	20,1	31,38	400,43	Итого за завтрак	505	28,95	36,2	36,01	590,35	
AUNHTRII						АДИНТЯП						
завтрак						завтрак						
Горошек консервированный	100	2,9	0,18	5,91	36	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,5	14,8	6,6	225,2	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	241.0	
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,65	4,27	22,89	143,9	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25	0	1,83	8,21	Сок томатный	200	0	0	9	40	
Итого за завтрак	580	25,94	19,73	53,31	492,5 1	Итого за завтрак	525	28,18	26,71	62,82	608,72	
ІІІ НЕДЕЛЯ		4		_		IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая				
		ая це		ь Б/Ж			ценность Б/Ж/У(г)/					
понедельник	Вых од, гр.		3	н.цен.	(ккал)	понедельни к	Вых од, гр.	Эн.цен.(кк				
завтрак						завтрак						
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	7,26	7,19	23,07	186,39	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,2	8,73	23,32	205,19	
			4.42	0,85	49,98	Омлет натуральный	110	11,4	12,06	2,04	163,06	
Сыр сливочный инд/уп.	17	1,7	4,42	0,05	,	31	İ	1				
Сыр сливочный инд/уп. Масло сливочное порциями	17	0,12	10,8	0,19	99,15	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	
Масло сливочное			10,8				25		0,3	10,05	49,5	
Масло сливочное порциями	15	0,12	10,8	0,19	99,15	Хлеб ржаной	ı	1,65				
Масло сливочное порциями  Яйцо отварное	15	0,12 5,97	10,8 8	0,19	99,15	Хлеб ржаной	ı	1,65				
Масло сливочное порциями  Яйцо отварное  Хлеб ржаной	15 50 40	0,12 5,97 2,64	10,8 8 5,06 0,48	0,19 0,32 16,08	99,15 70,65 79,2	Хлеб ржаной	ı	1,65		0		

автрак						завтрак					
Кукуруза консервированная	60	1,24	21	6,11	31,32	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98
Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	Бефстроганов	90	18,49	18,54	3,59	256
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05	3,56	19,07	119,89	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,09	89,1
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25	0	1,83	8,21	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25	0	1,83	8,21
Итого за завтрак	540	25,18	41,5	45,98	471,42	Итого за завтрак	502	27,46	28	47,16	549,29
СРЕДА			4			СРЕДА					
завтрак						завтрак					
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54,6	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы,перец болгарский,морковь,лук)	90	14,07	14,6 1	1,23	193,69	Рыба запеченная с сыром	90	18,4	11,32	9,43	214,33
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	4,24	18,77	129,54	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	4,24	18,77	129,54
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25	0	1,83	8,21	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25	0	1,83	8,21
Итого за завтрак	505	24,87	31	38,04	531,34	Итого за завтрак	510	30,36	29,19	46,24	570,2
ЧЕТВЕРГ			100			ЧЕТВЕРГ					
завтрак						завтрак					
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69
Запеканка из творога без сахара	150	27,64	11, 79	13,06	272,41	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2
Яйцо отварное	50	5,97	5,0	0,32	70,65	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15
Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	79,2	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,09	89,1
Чай с лимоном без сахара	200	0,04	0	0,14	1,53	Чай с лимоном без сахара	200	0,04	0	0,14	1,53
Итого за завтрак	590	36,89	17, 33	46,55	492,79	Итого за завтрак	560	19,33	27,77	38,07	478,98

DESCRIPTION AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE					1	АДИНТЯП					
завтрак						завтрак					
Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	Икра свекольная	60	1,29	4,27	6,97	72,75
Каша пшенная молочная с маслом без сахара	200/5	8,78	8,33	28,33	233,66	Гуляш	90	18,13	17,05	3,69	240,96
Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05	3,56	19,07	119,89
Хлеб ржаной	20	1,44	0,22	7,44	36,26	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5
Чай без сахара	200	0	0	0	0	Сок томатный	200	0	0	9	40
Итого за завтрак	615	33,43	24,0 5	43,81	537,69	Итого за завтрак	525	24,12	25,18	48,78	618,14