

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ Борщовская СОШ

/Холодняк Л.А./

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

владелец: директор МБОУ Борщовской СОШ  
Холодняк Людмила Александровна  
Действителен с 26.02.2024 г. по 21.05.2025 г.

Отпечаток:  
e175a9f55a1287aa5c6d560f3846db3e701e3732

## Примерное 10-дневное меню в МБОУ Борщовская СОШ для детей с сахарным диабетом на 2024-2025 учебный год

### Меню приготавливаемых блюд

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Первый завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00
<i>Итого за первый завтрак</i>		<i>385</i>	<i>11,20</i>	<i>9,88</i>	<i>51,16</i>	<i>338,00</i>
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за второй завтрак</i>		<i>215</i>	<i>1,33</i>	<i>1,62</i>	<i>5,90</i>	<i>43,84</i>
<i>Итого за день</i>		<i>600</i>	<i>12,53</i>	<i>11,49</i>	<i>57,06</i>	<i>381,84</i>
Первый завтрак	Филе горбуши запечённое	20	4,70	1,98	0,76	39,70
	Пюре картофельное	90	1,84	2,88	12,26	82,35
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
<i>Итого за первый завтрак</i>		<i>330</i>	<i>8,46</i>	<i>5,12</i>	<i>22,06</i>	<i>168,65</i>
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за второй завтрак</i>		<i>215</i>	<i>1,33</i>	<i>1,62</i>	<i>5,90</i>	<i>43,84</i>
<i>Итого за день</i>		<i>545</i>	<i>9,79</i>	<i>6,74</i>	<i>27,97</i>	<i>212,49</i>
Первый завтрак	Каша рассыпчатая пшённая с маслом	180/12	8,21	11,03	47,08	320,40
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20
<i>Итого за первый завтрак</i>		<i>407</i>	<i>9,70</i>	<i>11,22</i>	<i>53,86</i>	<i>355,60</i>
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00

<i>Итого за второй завтрак</i>		215	1,33	1,62	5,90	43,84
<b><i>Итого за день</i></b>		<b>622</b>	<b>11,03</b>	<b>12,84</b>	<b>59,76</b>	<b>399,44</b>
Первый завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00
<i>Итого за первый завтрак</i>		385	11,20	9,88	51,16	338,00
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за второй завтрак</i>		215	1,33	1,62	5,90	43,84
<b><i>Итого за день</i></b>		<b>600</b>	<b>12,53</b>	<b>11,49</b>	<b>57,06</b>	<b>381,84</b>
Первый завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	11	2,55	3,25	0,00	40,04
	Каша рассыпчатая перловая с маслом	105/7	3,25	5,45	23,04	154,00
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
<i>Итого за первый завтрак</i>		343	7,72	8,96	32,08	240,64
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за второй завтрак</i>		215	1,33	1,62	5,90	43,84
<b><i>Итого за день</i></b>		<b>558</b>	<b>9,05</b>	<b>10,58</b>	<b>37,98</b>	<b>284,48</b>
Первый завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/20	5,12	8,65	11,45	143,60
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за первый завтрак</i>		240	5,32	8,65	11,45	144,60
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за второй завтрак</i>		215	1,33	1,62	5,90	43,84
<b><i>Итого за день</i></b>		<b>455</b>	<b>6,65</b>	<b>10,27</b>	<b>17,35</b>	<b>188,44</b>

Первый завтрак	Каша рассыпчатая пшённая с маслом	180/12	8,21	11,03	47,08	320,40
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20
<i>Итого за первый завтрак</i>		<b>407</b>	<b>9,70</b>	<b>11,22</b>	<b>53,86</b>	<b>355,60</b>
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за второй завтрак</i>		<b>215</b>	<b>1,33</b>	<b>1,62</b>	<b>5,90</b>	<b>43,84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>622</b>	<b>11,03</b>	<b>12,84</b>	<b>59,76</b>	<b>399,44</b>
Первый завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	20/50	4,92	11,80	6,63	153,20
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный) или овощи натуральные свежие (огурцы)	10	0,29	0,27	0,58	5,92
		20	0,14	0,02	0,38	2,40
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20
<i>Итого за первый завтрак</i>		<b>320</b>	<b>8,85</b>	<b>12,59</b>	<b>25,29</b>	<b>251,32</b>
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за второй завтрак</i>		<b>215</b>	<b>1,33</b>	<b>1,62</b>	<b>5,90</b>	<b>43,84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>535</b>	<b>10,18</b>	<b>14,21</b>	<b>31,19</b>	<b>295,16</b>
Первый завтрак	Сыр "Российский" (порциями)	11	2,55	3,25	0,00	40,04
	Каша рассыпчатая перловая с маслом	105/7	3,25	5,45	23,04	154,00
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60
<i>Итого за первый завтрак</i>		<b>343</b>	<b>7,72</b>	<b>8,96</b>	<b>32,08</b>	<b>240,64</b>
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за второй завтрак</i>		<b>215</b>	<b>1,33</b>	<b>1,62</b>	<b>5,90</b>	<b>43,84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>558</b>	<b>9,05</b>	<b>10,58</b>	<b>37,98</b>	<b>284,48</b>
Первый завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00
<i>Итого за первый завтрак</i>		<b>385</b>	<b>11,20</b>	<b>9,88</b>	<b>51,16</b>	<b>338,00</b>
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за второй завтрак</i>		<b>215</b>	<b>1,33</b>	<b>1,62</b>	<b>5,90</b>	<b>43,84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>12,53</b>	<b>11,49</b>	<b>57,06</b>	<b>381,84</b>
Первый завтрак	Каша рассыпчатая пшённая с маслом	180/12	8,21	11,03	47,08	320,40
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,20
<i>Итого за первый завтрак</i>		<b>407</b>	<b>9,70</b>	<b>11,22</b>	<b>53,86</b>	<b>355,60</b>

Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за второй завтрак</i>		<i>215</i>	<i>1,33</i>	<i>1,62</i>	<i>5,90</i>	<i>43,84</i>
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>622</i></b>	<b><i>11,03</i></b>	<b><i>12,84</i></b>	<b><i>59,76</i></b>	<b><i>399,44</i></b>
Первый завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/20	5,12	8,65	11,45	143,60
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за первый завтрак</i>		<i>240</i>	<i>5,32</i>	<i>8,65</i>	<i>11,45</i>	<i>144,60</i>
Второй завтрак	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный)	2/13	1,13	1,62	5,90	42,84
	Чай (без сахара)	200	0,20	0,00	0,00	1,00
<i>Итого за второй завтрак</i>		<i>215</i>	<i>1,33</i>	<i>1,62</i>	<i>5,90</i>	<i>43,84</i>
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>455</i></b>	<b><i>6,65</i></b>	<b><i>10,27</i></b>	<b><i>17,35</i></b>	<b><i>188,44</i></b>
<b>Среднее значение за период для детей-инвалидов</b>		<b>564</b>	<b>10,17</b>	<b>11,30</b>	<b>43,36</b>	<b>316,44</b>