

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Карагайская средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНО приказом

от 23 мая 2025 г. № 119

Директор С.Н.Шмань



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

с.Карагай

Индивидуальное меню с 12 лет и старше (5-11 классы)

Сезон: осень - зима

Горячий завтрак: 88,00 на человека в день

Сахарный диабет

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом без сахара 1/225/5	Котлета куриная 1/70	Тефтели мясные 1/70	Гуляш мясной 1/70	Голубцы ленивые 1/70	Каша вязкая молочная с маслом без сахара 1/225/5	Котлета мясная 1/70	Котлета рыбная 1/70	Курдюк запеченная 1/100	Тефтели куриные 1/70
	Пряник фирменный 1/60	Соус красный основной 1/30	Соус красный основной 1/30	Каша перловая рассыпчатая с маслом 1/200	Соус красный основной 1/30	Печенье сливочное 1/60	Соус красный основной 1/30	Соус красный основной 1/30	Рагу из овощей 1/200	Соус красный основной 1/30
	Чай без сахара 1/200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/200	Картофель отварной 1/200	Компот из смеси сухофруктов без сахара 1/200	Картофель отварной 1/200	Чай без сахара 1/200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/200	Картофель отварной 1/200	Чай с лимоном без сахара 1/200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/200
	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	Чай без сахара 1/200	Чай с лимоном без сахара 1/200	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	Чай без сахара 1/200	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	Чай с лимоном без сахара 1/200	Чай без сахара 1/200	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	Компот из смеси сухофруктов без сахара 1/200
		Хлеб ржано-пшеничный 1/50	Хлеб ржано-пшеничный 1/50		Хлеб ржано-пшеничный 1/50		Хлеб ржано-пшеничный 1/50	Хлеб ржано-пшеничный 1/50		Хлеб ржано-пшеничный 1/50
Масса блюд										
завтрака, г.	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550
Эн.цен., %	18,48	21,05	19,55	23,05	17,81	17,49	21,77	18,45	17,48	23,42

Индивидуальное меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше (сезон: Осень - Зима) (сахарный диабет)

№ Рецепт ур	Наименование блюда и состав блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
4	Каша вязкая молочная пшениная с маслом без сахара(крупа пшениная 57,5 г., молоко 118,0 г., масло сливочное 5,0 г., соль 1,15 г., вода 61,0 г.)	1/225/5	9,54	11,73	43,24	203,42	0,20	0,61	47,84	146,05	213,90	56,35	1,51	
п/п	Печенье сливочное (печенье сахарное 60,0 г.)	1/60	3,30	4,35	33,45	107,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,90	
943	Чай без сахара (чай черный байховый 1,0 г., вода 200,0 г.)	1/200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	3,36	1,32	29,64	137,92	0,04	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,84	
	ИТОГО:	550	16,40	17,40	112,83	475,64	0,27	0,65	48,14	164,35	284,70	84,15	4,98	
	ВСЕГО:		16,40	17,40	112,83	475,64	0,27	0,65	48,14	164,35	284,70	84,15	4,98	
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		1,64	1,74	11,28	47,56	0,03	0,07	4,81	16,44	28,47	8,42	0,50	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, ККАЛ						2720,00								
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАКА, %						17,49								

Индивидуальное меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше (сезон: Осень - Зима) (сахарный диабет)

№ Рецепт ур	Наименование блюд и состав блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
288	Гуляш мясной (мясо 61,0 г., лук репчатый 9,56 г., томатное пюре 5,67 г., масло растительное 3,3 г., мука пшеничная в/с 1,9 г., соль 0,15 г., вода 94,0 г.)	1/70	11,81	11,45	6,44	123,80	0,02	0,98	17,85	10,50	116,37	16,62	1,72
158	Каша перловая рассыпчатая с маслом (крупа перловая 73,37 г., масло сливочное 5,0 г., соль 0,6 г., вода 176,0 г.)	1/220	6,47	7,70	44,60	284,35	0,07	0,00	29,70	28,60	209,00	25,30	1,17
924	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25,0 г., сахар-песок 7,0 г., вода 190,0 г.)	1/200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	50,00	4,30	2,10	0,09
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	1/60	3,36	1,32	29,64	137,92	0,04	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,84
	ИТОГО:	550	22,14	20,47	100,48	627,07	0,13	1,00	62,55	102,90	393,27	59,02	4,82
	ВСЕГО:		22,14	20,47	100,48	627,07	0,13	1,00	62,55	102,90	393,27	59,02	4,82
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		2,21	2,05	10,05	62,71	0,01	0,10	6,26	10,29	39,33	5,90	0,48
	СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, ККАЛЛ					2720,00							
	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАКА, %					23,05							

Индивидуальное меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше (сезон: Осень - Зима) (сахарный диабет)

№ Рецепт ур	Наименование блюда и состав блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК															
175	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом без сахара (крупа рисовая 16,89 г., крупа пшениная 12,39 г., молоко 112,44 г., масло сливочное 5,0 г., соль 1,27 г., вода 80,0 г.)	1/225/5	8,45	6,51	27,10	233,20	0,08	0,59	30,59	130,46	139,50	30,36	0,58		
п/п	Пряник фирменный (пряник 60,0 г.)	1/60	3,54	2,82	45,00	104,60	0,04	0,00	0,00	6,60	30,00	5,40	0,48		
943	Чай без сахара (чай черный байховый 1,0 г., вода 200,0 г.)	1/200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73		
п/п	Хлеб ржаной - пшеничный	1/60	3,36	1,32	29,64	137,92	0,04	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,84		
	ИТОГО:	550	15,55	10,65	108,24	502,52	0,16	0,63	30,89	155,36	240,30	54,56	3,63		
	ВСЕГО:		15,55	10,65	108,24	502,52	0,16	0,63	30,89	155,36	240,30	54,56	3,63		
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		1,56	1,07	10,82	50,25	0,02	0,06	3,09	15,54	24,03	5,46	0,36		
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, ККАЛЛ						2720,00									
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАКА, %						18,48									

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061663

Владелец Шмань Светлана Николаевна

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025