

155

Согласовано:

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16


Л.И. Аверина
МАОУ
СОШ № 16
« 2 » сентября 2023 г.



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



О. В. Ефремова

« 1 » сентября 2023 г.

**Примерное 10-дневное меню для детей с 7-11 лет,
с диагнозом " Сахарный диабет"
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное) на 2023 учебный год
для столовой при МАОУ "СОШ № 16"**

Использованы:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетич. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	200/20	221	6,3	6,2	5,75
278/2007	Тефтели мясные с соусом	90	151	9,6	8,5	28,5
173/2016	Каша рассыпчатая ячневая	150	172,1	4,74	11,38	30,73
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	720	719,1	24,74	26,68	106,58

ПОЛДНИК

236/2004	Котлеты морковные	150	179	7,4	10,2	19,9
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	ИТОГО :	390	307	12,8	14,9	35,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1110	1026,1	37,54	41,58	141,98

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/ 10	204	2,25	7,2	13,44
260/2007	Гуляш из свинины	90	151,2	9,54	9	4,5
509/2004	Каша гречневая вязкая	150	230	8,5	6,8	22,4
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	710	767,2	24,49	23,7	79,64

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	180	258,6	7,6	10	20
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	380	316,6	7,8	10	37,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1090	1083,8	32,29	33,7	117,14

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43/2004	Салат из св.капусты с морковью	60	42,8	0,84	2	5,3
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	203,1	2,1	5,1	27,3
277/2016	Тефтели рыбные с/с	90	187,43	11,17	14,54	16,34
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,75
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	770	753,83	24,36	27,49	112,29

ПОЛДНИК

337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
34/2016	Салат из свеклы с маслом растит.	60	67,8	1	3	32
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	ИТОГО :	400	253,8	7,05	8,35	64,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1170	1007,63	31,41	35,84	176,39

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/ 10	198	2,25	6,3	10,34
291/2007	Плов из грудки кури "Золотинка"	200	308	17,2	18	36,2
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	770	746	24,3	25,65	102,44

ПОЛДНИК

237/2004	Котлеты капустные	150	192	8,5	10,2	18,4
284/2011	Ежики из мяса кури с/с	80	118	6,65	6	9,03
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	430	368	15,35	16,2	44,93
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1200	1114	39,65	41,85	147,37

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/ 10	204	2,25	7,2	13,44
498/2004	Биточек Домашний из мяса кури	90	165,7	8,3	11,5	9,08
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,75
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	710	690,2	20,8	24,55	85,87

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	180	258,6	7,6	10	20
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	ИТОГО :	420	386,6	13	14,7	35,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1130	1076,8	33,8	39,25	121,37

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макарон. издел., фрикадельками	200/ 5	215	3	6,6	19,6
268/2007	Биточек мясной с/с	110	146	10,8	9,9	19,6
509/2004	Каша гречневая вязкая	150	230	8,5	6,8	22,4
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	725	766	26,4	23,9	103,2

ПОЛДНИК

236/2004	Котлеты морковные	150	179	7,4	10,2	19,9
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	ИТОГО :	390	307	12,8	14,9	35,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1115	1073	39,2	38,8	138,6

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/ 10	198	2,25	6,3	10,34
тк13	Фрикадельки мясные в соусе	90	187,37	12,8	11,11	22,17
173/2016	Каша рассыпчатая ячневая	150	172,1	4,74	11,38	30,73
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	710	739,47	23,99	29,49	102,54

ПОЛДНИК

210/2007	Омлет натуральный с маслом	150	263	9,6	11,6	32,6
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	350	321	9,8	11,6	50,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1060	1060,47	33,79	41,09	152,64

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	203,1	2,1	5,1	27,3
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подгарнировка (огурец)	220	332	18	19,2	39,8
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	700	714,1	24,3	24,94	109

ПОЛДНИК

237/2004	Котлеты капустные	150	192	8,5	10,2	18,4
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	ИТОГО :	450	315	9,45	10,95	50,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1150	1029,1	33,75	35,89	159,2

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	188,7	5,9	4,7	20,2
288/2016	Котлеты Ладушки с/с	90	203,84	9,1	10,49	14,9
304/2007	Рис отварной	150	208	3,62	6,12	34,75
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	710	782,54	22,82	22,01	109,15

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	180	258,6	7,6	10	20
284/2011	Ежики из мяса куры с/с	80	118	6,65	6	9,03
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	460	434,6	14,45	16	46,53
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1170	1217,14	37,27	38,01	155,68

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5
ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/ 10	204	2,25	7,2	13,44
498/2004	Котлета Домашняя с/с	110	184,5	13,6	12,77	22,36
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	170	156	6,3	5,25	24
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	750	719,5	26,25	25,82	101,4

ПОЛДНИК

337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
3\1\2011	Салат из св.капусты с маслом растит.	60	167,54	2,5	5,63	19,15
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	ИТОГО :	400	353,54	8,55	10,98	51,25
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1150	1073,04	34,8	36,8	152,65