

Согласовано:

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

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



**Примерное 12-дневное меню для детей с 12 лет и старше,
с диагнозом " Сахарный диабет"
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное) на 2023 учебный год
для столовой при МАОУ "СОШ № 16"**

Использованы:

Сборник рецептур 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.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	250/ 20	236,1	7,87	7,75	7,1
278/2007	Тефтели мясные с/с	100	253,2	10,6	9,4	31,6
173/2016	Каша рассыпчатая ячневая	180	206,52	5,68	12,7	36,87
685/2004	Чай с сахаром	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 :	810	870,82	28,25	30,45	117,17

ПОЛДНИК

236/2004	Котлеты морковные	200	238,6	9,8	13,6	26,5
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 :	440	366,6	15,2	18,3	42
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1250	1237,42	43,45	48,75	159,17

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	255	2,81	9	16,8
260\2007	Гуляш из свинины	100	168	10,6	10	35
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
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 :	800	881	27,81	27,86	117,98

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	200	287,3	9,1	11,1	23,2
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	400	345,3	9,3	11,1	40,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1200	1226,3	37,11	38,96	158,68

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43\2004	Салат из св.капусты с морковью	100	71,3	1,4	3	8,8
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	253,7	2,6	6,37	34,1
277/2016	Тефтели рыбные с/с	100	208,2	13,41	16,1	18,1
520/2004	Пюре картофельное	180	197	7,4	6,3	26,2
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 :	860	905,2	28,91	32,37	128,8

ПОЛДНИК

337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
34\2016	Салат из свеклы с маслом растит.	100	75	1,7	4,2	36
	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 :	440	261	7,75	9,55	68,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	1166,2	36,66	41,92	196,9

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	247,5	2,81	7,87	12,92
291/2007	Плов "Золотинка" из грудки кури	250	395	21,5	22,5	50,2
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	126	4,4	0,6	25,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	887,5	30,71	31,37	115,32

ПОЛДНИК

237/2004	Котлеты капустные	200	334,1	10,72	11,76	34,98
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 :	480	392,1	10,92	11,76	52,48
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1280	1279,6	41,63	43,13	167,8

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	255	2,81	9	16,8
498/2004	Биточек Домашний из мяса кури	100	214,6	9,2	12,7	10
520/2004	Пюре картофельное	180	197	7,4	6,3	26,2
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 :	810	841,6	23,51	28,6	94,6

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	200	287,3	9,1	11,1	23,2
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 :	440	415,3	14,5	15,8	38,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1250	1256,9	38,01	44,4	133,3

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
98/3/2016	Суп Крестьянский со сметаной	250/ 10	186,5	1,5	5,17	8,35
286/2016	Зразы Школьные	100	232,2	9,7	9	29,8
173/2016	Каша рассыпчатая ячневая	180	206,52	5,68	12,7	36,87
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 :	800	807,22	21,08	27,57	114,32

ПОЛДНИК

337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
3\1\2011	Салат из св.капусты с маслом растит.	110	279,3	4,1	9	31,9
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	450	458,3	10,05	14,25	66,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1250	1265,52	31,13	41,82	180,62

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макарон. издел., с фрикад.	250/5	268,7	3,75	8,2	24,5
268/2007	Биточек мясной с/с	120	162,2	12	11	21,7
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	68	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	820	886,9	30,05	27,96	114,68

ПОЛДНИК

236/2004	Котлеты морковные	200	238,6	9,8	13,6	26,5
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 :	440	303,6	10,1	13,7	41,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1260	1190,5	40,15	41,66	156,38

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	247,5	2,81	7,6	12,92
тгк13	Фрикадельки мясные в соусе	100	208,3	14,2	12,3	24,6
173/2016	Каша рассыпчатая ячневая	180	206,52	5,68	12,7	36,87
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 :	800	844,32	26,89	33,3	113,69

ПОЛДНИК

210/2007	Омлет натуральный с маслом	200	349,6	12,8	13,7	38,1
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	400	407,6	13	13,7	55,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1200	1251,92	39,89	47	169,29

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	253,7	2,6	6,37	34,1
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры\овощная подганировка (огурец)	270	415	22,5	24	44,75
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 :	800	847,7	29,3	31,01	120,75

ПОЛДНИК

237/2004	Котлеты капустные	200	334,1	10,72	11,76	34,98
	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 :	500	457,1	11,67	12,51	66,78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	1304,8	40,97	43,52	187,53

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	235,87	7,37	5,87	25,2
288/2016	Котлеты Ладушки с/с	100	237,81	10,62	11,65	16,55
304/2007	Рис отварной	180	264	4	7,4	39
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 :	800	919,68	26,19	25,62	120,05

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	200	287,3	9,1	11,1	23,2
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 :	480	345,3	9,3	11,1	40,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1280	1264,98	35,49	36,72	160,75

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	255	2,81	9	16,8
498/2004	Котлета Домашняя из мяса куры с/с	120	201,2	14,8	13,9	24,3
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	200	201	7,6	6,3	32
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 :	840	832,2	29,31	29,8	114,7

ПОЛДНИК

337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
3\1\2011	Салат из св.капусты с маслом растит.	110	279,3	4,1	9	31,9
	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	465,3	10,15	14,35	64
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290	1297,5	39,46	44,15	178,7

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	247,5	2,81	7,6	12,92
268/2007	Шницель мясной с/с	120	173,4	11,6	11	32,1
509/2004	Каша гречневая вязкая	180	276	10,2	8,16	26,88
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 :	800	878,9	28,81	27,46	111,2

ПОЛДНИК

210/2007	Омлет натуральный с маслом	200	349,6	12,8	13,7	38,1
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	ИТОГО :	400	407,6	13	13,7	55,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1200	1286,5	41,81	41,16	166,8