

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16


/Д.И. Аверина/
«21» августа 2025 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.


О.В. Ефремова
«21» августа 2025 г.

**Примерное 10-дневное меню для детей с 12 лет и старше,
с диагнозом " Сахарный диабет"
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное) на 2025-2026 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/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	270	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 без сахара	200	58	0,2	0	2
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	820	930,82	30,75	38,05	96,07

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	2,2
	ИТОГО :	440	366,6	15,2	18,3	29
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1260	1297,42	45,95	56,35	125,07

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	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	2,2
	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	104,98

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	200	287,3	9,1	11,1	23,2
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
	ИТОГО :	500	403,3	9,95	11,75	41,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	1284,3	37,76	39,61	146,78

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
133/2004	Суп картофельный с рыбой	260	227,6	7,2	8	39
ттк347	Голубцы ленивые с соусом	120	199,2	9,4	12,3	19,6
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	200	201	7,6	6,3	32
349/2007	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	76	0,4	0	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	820,8	28,5	27,2	119,7

ПОЛДНИК

337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
34/2016	Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100	48,35	0,55	2,58	10,2
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
	ИТОГО :	440	234,35	6,6	7,93	29,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1280	1055,15	35,1	35,13	149

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	260	247,5	2,81	7,87	12,92
291/2007	Плов "Золотинка" из грудки куры	250	395	21,5	22,5	50,2
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
3\2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	780	884,5	31,01	38,67	83,82

ПОЛДНИК

210/2007	Омлет натуральный с маслом	200	234,7	9	5,6	25,3
3\2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
	ИТОГО :	440	292,7	9,2	5,6	27,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1220	1177,2	40,21	44,27	111,12

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	253,7	2,6	6,37	34,1
498/2004	Биточек Домашний из мяса куры	100	214,6	13	12,7	29
520/2004	Пюре картофельное	180	197	7,4	6,3	26,2
тгк310	Напиток Витаминный (без сахара)	200	72	0,44	0,15	8,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	800	845,3	26,84	26,12	120,6

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	2,2
	ИТОГО :	440	415,3	14,5	15,8	25,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1240	1260,6	41,34	41,92	146,3

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1.

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макарон. издел., с фрикад.	255	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	2
3\2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	825	941,9	32,55	35,56	93,58

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	2,2
	ИТОГО :	440	303,6	10,1	13,7	28,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1265	1245,5	42,65	49,26	122,28

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
36\2016	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	80,58	0,92	4,3	12
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	260	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
тгк310	Напиток Витаминный (без сахара)	200	72	0,44	0,15	8,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	870	868,9	25,75	37,35	106,49

ПОЛДНИК

210/2007	Омлет натуральный с маслом	200	234,7	9	5,6	25,3
3\2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
	ИТОГО :	440	415,7	13,9	13,5	34,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1310	1284,6	39,65	50,85	141,09

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	253,7	2,6	6,37	34,1
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подганировка (помидор)	270	415	22,5	24	44,75
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	760	780,7	27	30,67	92,05

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	2,2
	ИТОГО :	500	457,1	11,67	12,51	53,78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1260	1237,8	38,67	43,18	145,83

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
139/2004	Суп картофельный с горохом и гренками	270	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	2,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	880	914,68	24,64	25,97	110,75

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	200	287,3	9,1	11,1	23,2
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	2
	ИТОГО :	480	345,3	9,3	11,1	25,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1360	1259,98	33,94	37,07	135,95

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/рец	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
54-25м-20	Курица тушеная с морковью	100	211,6	13	11,6	29
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	200	201	7,6	6,3	32
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	840	779,6	25,31	27,2	91

ПОЛДНИК

358/2004	Сырники из творога без сахара	200	324,5	12	11	26
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	430	443,5	14	11,4	39,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1270	1223,1	39,31	38,6	130,4