

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16



Утверждаю:

И.И. Ефремова О.В.



**Примерное 10-дневное меню для детей с 7-11 лет
с диагнозом "Сахарный диабет"**

обучающихся в общеобразовательных учреждениях

**(всесезонное) на 2026-2027 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	220	187	5	6,2	5,75
278/2007	Тефтели мясные с соусом	90	151	9,6	8,5	18,5
173/2016	Каша рассыпчатая ячневая	150	174,3	5,1	9	30,6
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 обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	730	747,3	26,3	31,9	75,35

ПОЛДНИК

236/2004	Котлеты морковные	150	178,6	6,8	11	19,8
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:	390	306,6	12,2	15,7	22,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1120	1053,9	38,5	47,6	97,65

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	210	204	2,25	7,2	13,44
260/2007	Гуляш из свинины	90	151,2	9,54	9	24,5
509/2004	Каша гречневая вязкая/овощная подгариловка (огурец сол.)	180	235,1	8,8	6,8	33,6
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	710	709,3	22,59	23,4	84,94

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	150	225,3	7,8	8,3	18,6
	Фрукт (яблоко)	100	58	0,65	0,65	16,6
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
	ИТОГО:	450	341,3	8,65	8,95	37,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1160	1050,6	31,24	32,35	122,14

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
133/2004	Суп картофельный с рыбой	210	199,6	5	5,2	30,2
ткз47	Голубцы ленивые с соусом	110	172,8	8,9	11,2	14,2
520/2004	Пюре картофельное/овощная подгариловка (огурец)	180	176	6,3	5,25	24
349/2007	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	76	0,4	0	5
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	730	678,4	22,3	21,95	84,6

ПОЛДНИК

337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
34/2016	Салат из отварной свеклы с маслом растит.	60	29,5	0,4	2,2	7,8
	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:	400	215,5	6,45	7,55	26,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1130	893,9	28,75	29,5	111,5

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	210	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	2,2
2/2004	Бутерброд на батоне с маслом	40	129	4,2	8	7,1
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	87	2	0,4	13
	ИТОГО:	700	787	25,95	32,8	68,84

ПОЛДНИК

210/2007	Омлет натуральный с маслом	150	176	6	3,2	19
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
	ИТОГО:	390	357	10,9	11,1	28,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1090	1144	36,85	43,9	97,14

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
36\2022	Салат Нежный	60	59,4	0,8	4	4,5
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	203,1	2,1	5,1	27,3
498/2004	Биточек Домашний из мяса кури	90	165,7	11	10,8	25
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,75
тгк310	Напиток Витаминный (без сахара)	200	72	0,44	0,15	8,9
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	740	699,7	22,19	25,6	98,65

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	150	225,3	7,8	8,3	18,6
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 :	390	353,3	13,2	13	21,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1130	1053	35,39	38,6	119,75

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	205	155	3	6,6	19,6
268/2007	Биточек мясной с/с	110	146	7,1	5	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	2
3\2004	Бутерброд на батоне с сыром	40	123	4,7	7,9	7,3
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	735	766	25,2	26,6	82,1

ПОЛДНИК

236/2004	Котлеты морковные	150	178,6	6,9	11	19,8
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 :	390	306,6	12,2	15,7	22,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1125	1072,6	37,4	42,3	104,4

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
36\2016	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	48,35	0,55	2,58	7,2
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	210	198	2,25	6,3	10,34
тгк13	Фрикадельки мясные в соусе	90	187,37	12,8	7	22,17
173/2016	Каша рассыпчатая ячневая	150	174,3	5,1	9	30,6
тгк310	Напиток Витаминный (без сахара)	200	72	0,44	0,15	8,9
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	740	734,02	22,84	25,33	90,41

ПОЛДНИК

210/2007	Омлет натуральный с маслом	150	176	6	3,2	19
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
	ИТОГО :	390	357	10,9	11,1	28,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1130	1091,02	33,74	36,43	118,71

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	210	203,1	2,1	5,1	27,3
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури\овощная подгарнировка (помидор св.)	230	332	18	19,2	39,8
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
2\2004	Бутерброд на батоне с маслом	40	129	4,2	8	7,1
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	710	776,1	26,2	32,6	87,4

ПОЛДНИК

237/2004	Котлеты капустные	150	201	4,5	4	21
	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 :	450	324	5,45	4,75	39,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1160	1100,1	31,65	37,35	127,2

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
139/2004	Суп картофельный с горохом и тренками	220	188,7	5,9	4,7	20,2
555/2022	Чиполетти мясные	90	148,5	8,5	8,1	9,3
304/2007	Рис отварной	150	220	3,6	5,6	27,8
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	2,2
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	790	734,2	20,65	19,45	87,3

ПОЛДНИК

541/2004	Рагу овощное	150	225,3	7,8	8,3	18,6
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:	390	406,3	12,7	16,2	27,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1180	1140,5	33,35	35,65	115,2

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	204	2,25	7,2	13,44
54-25м-20	Курица тушеная с морковью	90	191,3	11	9	24
520/2004	Пюре картофельное овощная подгарнировка (огурец)	180	176	6,3	5,25	24
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	2
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО:	710	683,3	21,45	21,75	74,64

ПОЛДНИК

358/2004	Сырники из творога без сахара	150	207,6	9	8,7	19
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:	380	326,6	11	9,1	32,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1090	1009,9	32,45	30,85	107,04