

Согласовано :

Директор МАОУ «Урмарская СОШ им.Г.Е.Егорова»

К.А.Васильев

Дата :01.09.2024 г.



Утверждаю

Генеральный директор ООО «Общепитг»

М.А. Сейфуллина

Дата: 01.09.2024 г.



**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
с сахарным диабетом
Возрастная категория: с 11 лет и старше.
Осенне - зимнее.**

Наименование блюда	№ по СР	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe						
1 День Понедельник																				
Завтрак																				
Салат из белокочанной капусты(без сахара)	45	100	1,33	6,08	8,52	94,11	-	0,02	24,4	2,3	43	16	28,1	0,52						
Котлеты рубленные из птицы с соусом (соус без сахара)	294*	100 (50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,6	18,0	117,32	1,12						
Картофель отварной	310*	200	4,04	6,57	32,6	212	0,1	0,24	40	0,16	20,8	46,0	117,3	1,81						
Чай с с/з		200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0,05	0	0	0,01						
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12						
Итого :			17,63	20,55	43,32	527,11	0,1	0,35	65,4	5,81	113,68	84,7	288,8	4,58						
Обед																				
Салат из свеклы	52*	100	1,26	15,07	7,65	171,6	0,02	0,02	8,5	6,7	31,4	18,7	36,5	1,18						

Суп картофельный с горохом с мясом	102*	250	6,63	7,18	23,22	179	0	0,26	11,6	4,02	33,2	37,5	107,	2,23
Гуляш из говядины	260*	50/50/10 0	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,8	4,1	12,9	0,31
Каша гречневая рассыпчатая	302*	200	11,68	8,83	57,44	361,3	0,06	0,09	0	0,73	19,3	184,	276,	6,2
Компот из смеси сухофруктов с с/з	349*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			37,58	44,82	121,09	1144,9	0,14	0,5	21,2	12,4	161,	262,	501,	13,4
Итого всего :			55,21	65,37	164,41	1672,01	0,24	0,85	86,6	18,2	274,	347,	790,	18
2 день Вторник									7	9	79	25	44	
Завтрак														
Кукруза консервированная		20	2,06	0,98	13,50	68	0	0,08	0	0	9,2	0	0	0,08
Птица тушенная в сметанном соусе (соус без сахара)	290*	100 (50/50)	11,65	11,66	3,51	166	30,1	0,13	0,35	0,68	30,3	16,1	79	0,70
Каша пшеничная рассыпчатая	171*	200	10,04	8,1	55,1	320	0,04	0,32	0	0	2,4	0,31	6,98	5,01
Компот из св.яблок	342*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Итого :			25,32	21,2	100,28	726	30,15	0,56	6,95	1,15	56	25,8	116,	7,86
Обед														
Помидоры свежие порциями	71*	100	0,8	0,2	5,2	60	0,04	21	0,25	0,32	12,5	22,5	17,5	0,75
Суп картофельный с крупой (гречневой)с мясом	101*	250	4,04	8,16	21,14	175	0,09	0,18	16,7	1,57	22,5	29,6	135,	1,95
Жаркое по-домашнему (говядина)	259*	180	11,7	6,7	25,37	249	0	0,18	26,5	2,81	20,5	31,7	78,6	68,6
Компот из кураги с с/з	348*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			20,4	15,66	83,27	733	0,83	21,4	44,2	6,58	102,	116,	313,	74,2
Итого всего:			45,72	36,86	183,5	1459	30,98	21,9	51,2	7,73	158,	142,	429,	82,

Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Итого :			16,91	22,74	71,29	619,1	0,09	0,15	28,6	6,19	91,8	76,1	242,	3,11
Обед									1		4	3	71	
Винегрет овощной		100	1,38	10,02	6,54	122	0,03	11,7	-	4,62	41,4	20,1	38,5	0,85
Рассольник ленинградский со сметаной	96*	250/5	2,02	7,09	11,98	127	0	0,1	8,3	2,3	29,1	24,1	56,	0,93
Мясо тушеное	256*	50/50	12,92	4,84	2,07	169	0	5	8	5	5	8	73	
Каша гречневая рассыпчатая	302*	200	11,68	8,82	57,44	361,3	0,06	0,09	0	0,73	9,34	4,43	6,65	53,3
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			32,22	31,57	105,03	1025,3	0,09	12,1	89,8	10,9	149,	266,	456,	64,1
Итого всего :			49,13	54,31	176,32	1644,4	0,18	12,3	118,	17,1	241,	343,	699,	67,2
5 День Пятница									8	7	7	67	95	2
Завтрак									48	6	51	08	41	3
Сыр порциями	15*	30	6,96	8,85	0	108	78,0	0,01	0,21	0,15	264	10,5	150	0,30
Запеканка творожная с повидлом	223*	200/20	25,12	17,28	50,50	458	125,0	0,13	0,60	1,62	323,	50,8	421,	1,84
Компот из св.яблок	342*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Итого :			33,65	26,59	78,67	738	203,0	0,17	7,41	2,24	601,	70,6	602,	4,21
Обед											48		3	
Салат из свеклы	52*	100	1,27	15,07	7,65	171,6	0,02	0,02	8,5	6,7	31,4	18,7	36,5	0,71
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	88*	250/5	2,02	6,95	8,24	110	0	0,11	15,7	2,35	49,2	22,1	49,0	0,83
Биточкирубленные с соусом (соус без сахара)	268*	100 (50/50)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,7	7,39	50,1	0,48
Макаронны отварные	309*	200	7,09	6,52	47,36	281,3	0,06	0,1	0	1,01	13,7	10,8	60,2	1,09

Чай с с/з	376*	200	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			22,35	44,36	88,06	913,9	0,08	0,32	25,3	12,9	143,	71,8	250,	5,63
Итого всего :			56	70,95	166,73	1651,9	203,0	0,49	32,7	15,1	745,	142,	853,	9,84
6 день Суббота							9		2	6	12	42	2	
Завтрак														
Помидоры свежие порциями	71*	100	1,1	0,20	3,8	22	0	0,1	17,5	0,7	14	20	26	0,9
Котлеты рубленные из филе	294*	100	8,34	9,85	10,01	162	37,1	0,16	0,45	1,56	37,3	12,0	46,8	0,92
птицы с соусом		(50/50)									4	8	2	
Рис отварной	304*	200	4,87	7,17	48,9	280	0	0,05	0	0,37	1,83	21,7	81,2	0,7
Компот из кураги с с/з	348*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Итого :			16,56	17,52	93,97	650	37,8	0,35	18,7	4,12	92,7	80,4	209,	4,34
Обед									5		7	8	32	
Огурцы свежие порциями	71*	100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,3	12,5	22,5	17,5	0,75
Сул картофельный с макаронными изделиями	103*	250	2,69	2,84	17,46	118	0	0,11	8,25	1,42	29,2	27,2	67,5	1,13
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	280*	100 (50/50)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,9	5,39	36,4	0,13
Каша пшеничная вязкая	303*	200	5,6	6,4	30,65	205,3	0,06	0,14	0	0,86	0,84	0,03	127,	2,14
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Чай с лимоном с с/з		200/7	0,08	0	0,29	3	0	0,01	3,2	0	3,25	0,96	1,76	0,06
Итого :			20,82	18,67	61,74	612,3	0,15	21,3	11,9	3,64	96,1	67,5	303,	6,45
Итого всего :			37,38	36,19	155,71	1262,3	37,95	21,7	30,7	7,76	188,	148,	512,	10,7
7 день Понедельник														
Завтрак														
Йогурт натуральный		200	5	1,5	3,5	51	0,01	0,03	0,6	0	124	15	95	0,1
Каша жидкая геркулесовая		200/10	6,62	8,03	24,68	198	0,041	0,35	1,07	0	149,	49,8	206,	1,08

Молочная с маслом сливочным													
Хлеб ржаной 1 кус.	40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	9	4	
Чай с с/з	200	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
Итого :		13,1	9,85	43,49	372	0,051	0,4	1,7	0,39	291,	71,9	330,	2,58
Обед													
Салат из белокочанной капусты(без сахара)	45	1,33	6,08	8,5	94,1	-	0,02	24,4	2,25	43	16	28,1	0,31
Суп картофельный с крупой (гречневой)с мясом	101*	4,04	8,16	21,14	175	0,09	0,18	16,7	1,57	22,5	29,6	135,	1,95
Плов из птицы	291*	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,9	45,3	194,	1,76
Компот из св.яблок с с/з.	342*	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной 2 кус.	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :		28,62	21,74	86,19	760,1	0,26	0,34	52,5	6,03	112,	105,	414,	7,21
Итого всего :		41,72	31,59	129,68	1132,1	0,31	0,74	54,2	6,42	404,	177,	744,	9,79
8 День Вторник													
Завтрак													
Сыр порциями	15*	6,96	8,85	0	108	78,0	0,01	0,21	0,15	264	10,5	150	0,30
Каша молочная пшениная с маслом	182*	7,51	11,72	37,05	285	58,00	0,36	1,17	0,21	138,	47,6	184,	1,23
Хлеб ржаной 1 кус.	40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Итого :		17,28	21,07	63,75	576	136	0,51	81,3	1,15	445,	85,8	386,	3,25
Обед :													
Салат из свеклы	52*	1,26	15,06	7,65	171,6	0,01	0,01	5,1	4,02	18,8	11,2	21,9	0,71
Жаркое по-домашнему	259*	11,7	6,7	25,37	249	0	0,18	26,5	2,81	20,5	31,7	78,6	68,6
Хлеб ржаной 2 кус.	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Чай с с/з	376*	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28

Итого :				15,35	16,36	45,57	538	0,01	0,23	31,6	7,61	64,9	55,7	155	71,8
Итого всего :				32,63	37,43	109,32	6014	136,0	0,74	113,01	8,76	510,23	141,54	541,47	75,1
9 День Среда															
Завтрак															
Сыр порциями	15*	30		6,96	8,85	0	108	78,00	0,01	0,21	0,15	264	10,5	150	0,30
Каша молочная гречневая маслом	183*	200/10		9,09	12,99	35,18	295	65,20	0,50	1,64	0,39	183,58	99,2	245,75	2,87
Компот из смеси сухофруктов с с/з	349*	200		0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной 1 кус.		40		1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Итого :				17,9	22,14	64,36	582	143,2	0,53	2,25	0,93	499,58	121,43	437,25	5,55
Обед															
Помидоры свежие порциями	71*	100		1,1	0,20	3,8	22	0	0,1	17,5	0,7	14	20	26	0,9
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	88*	250/5		2,02	6,95	8,24	110	0	0,11	15,7	2,35	49,2	22,1	49,0	0,83
Котлеты рыбные с соусом	234*	100 (50/50)		9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,5	17,4	77,0	0,69
Пюре картофельное	312*	200		6,44	11,12	44	310	0,18	0,32	51,8	0,26	80,9	65,3	111,26	1,18,17
Хлеб ржаной 2 кус.		60		2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Чай с с/з	376*	200		0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
Итого :				21,49	27,11	82,36	783	0,19	0,62	86,2	7,02	201,2	137,7	318,31	123,11
Итого всего :				39,39	49,25	146,72	1365	143,3	1,15	88,4	7,95	700,78	259,13	755,56	128,66
10 день Четверг															
Завтрак															
Каша молочная манная с маслом	181*	200/10		6,11	10,72	32,38	251	58,00	0,25	1,17	0,52	133,77	20,3	118,19	0,47
Хлеб ржаной 1 кус.		40		1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Чай с с/з	376*	200		0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
Итого :				7,59	11,04	47,69	374	58	0,27	1,2	0,91	152,27,4	147,187		

