

Согласовано :

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

Васильев К.А.

Дата : 01.09.2024 г



М.А. Сейфуллина

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений с сахарным диабетом**

с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

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 <b>Понедельник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
Салат из белокочанной капусты (без сахара)	45	60	0,80	3,65	5,11	56,47	-	0,01	14,6	1,38	25,8	9,6	16,9	0,31						
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,	1,12						
Картофель отварной	310*	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	30	0,12	15,6	34,5	88	1,36						
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						
<b>Итого :</b>			<b>16,09</b>	<b>16,48</b>	<b>31,8</b>	<b>436,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>45,6</b>	<b>4,85</b>	<b>91,3</b>	<b>67,8</b>	<b>248,</b>	<b>3,92</b>						
<b>Обед</b>																				
Салат из свеклы	52*	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,8	11,2	21,9	0,71						

Суп картофеля 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*	50/50/100	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*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,4	138,	207,	4,65
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
<b>Итого :</b>			<b>34,16</b>	<b>36,58</b>	<b>103,67</b>	<b>986</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>17,8</b>	<b>9,62</b>	<b>143,</b>	<b>208,</b>	<b>417,</b>	<b>11,4</b>
<b>Итого всего :</b>			<b>50,25</b>	<b>53,06</b>	<b>135,47</b>	<b>1422,47</b>	<b>0,2</b>	<b>0,76</b>	<b>63,5</b>	<b>14,4</b>	<b>235</b>	<b>276,</b>	<b>666,</b>	<b>15,3</b>
<b>2 день Вторник</b>									<b>3</b>	<b>7</b>			<b>17</b>	<b>242,</b>
<b>Завтрак</b>														
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	0,70
Каша пшеничная рассыпчатая	171*	150	7,53	6,08	41,37	240	0,03	0,24	0	0	1,8	0,23	5,24	3,76
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
<b>Итого :</b>			<b>22,81</b>	<b>19,18</b>	<b>86,55</b>	<b>646</b>	<b>30,14</b>	<b>0,48</b>	<b>6,95</b>	<b>1,15</b>	<b>55,4</b>	<b>25,7</b>	<b>114,</b>	<b>6,61</b>
<b>Обед</b>													<b>74</b>	
Помидоры свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,19	7,5	13,5	10,5	0,45
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
<b>Итого :</b>			<b>20,08</b>	<b>15,58</b>	<b>81,19</b>	<b>685</b>	<b>0,82</b>	<b>13,0</b>	<b>44,1</b>	<b>6,45</b>	<b>97,3</b>	<b>107,</b>	<b>306,</b>	<b>73,9</b>
<b>Итого всего :</b>			<b>42,89</b>	<b>34,76</b>	<b>167,74</b>	<b>1331</b>	<b>30,96</b>	<b>13,5</b>	<b>51,1</b>	<b>7,6</b>	<b>152,</b>	<b>132,</b>	<b>421,</b>	<b>80,6</b>



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
<b>Итого :</b>			<b>15,14</b>	<b>18,28</b>	<b>55,02</b>	<b>505,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>18,8</b>	<b>5,12</b>	<b>72,9</b>	<b>60,7</b>	<b>204,</b>	<b>2,73</b>	
<b>Обед</b>															
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	0,05	1,49	2,09	9,34	4,43	6,65	53,3	
Каша гречневая рассыпчатая	302*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,4	138,	207,	4,65	
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	
<b>Итого :</b>			<b>29,3</b>	<b>29,37</b>	<b>90,67</b>	<b>935</b>	<b>0,08</b>	<b>12,1</b>	<b>89,8</b>	<b>10,7</b>	<b>144,</b>	<b>220,</b>	<b>387,</b>	<b>62,5</b>	
<b>Итого всего :</b>			<b>44,44</b>	<b>47,65</b>	<b>145,69</b>	<b>1440,47</b>	<b>0,16</b>	<b>12,3</b>	<b>108,</b>	<b>15,9</b>	<b>217,</b>	<b>281,</b>	<b>591,</b>	<b>65,3</b>	
<b>5 День</b>															
<b>Пятница</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого :</b>			<b>33,65</b>	<b>26,59</b>	<b>78,67</b>	<b>738</b>	<b>203,0</b>	<b>0,17</b>	<b>7,41</b>	<b>2,24</b>	<b>601,</b>	<b>70,6</b>	<b>602,</b>	<b>4,21</b>	
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы	52*	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,8	11,2	21,9	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	
Биточки/рублинные 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*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,2	0,82	

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
<b>Итого :</b>			<b>20,07</b>	<b>36,7</b>	<b>73,16</b>	<b>775</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>21,9</b>	<b>9,99</b>	<b>127,</b>	<b>61,7</b>	<b>221,</b>	<b>5,36</b>
<b>Итого всего :</b>			<b>53,72</b>	<b>63,29</b>	<b>151,83</b>	<b>1513</b>	<b>203,0</b>	<b>0,47</b>	<b>29,3</b>	<b>12,2</b>	<b>729,</b>	<b>132,</b>	<b>823,</b>	<b>9,57</b>
6 день <b>Суббота</b>							<b>7</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>58</b>	
<b>Завтрак</b>														
Помидоры свежие порциями	71*	50	0,55	0,10	1,90	11	0	0,05	8,75	0,35	7,00	10,0	13,0	0,45
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*	150	3,65	5,38	36,68	210	0	0,04	0	0,28	1,37	16,3	60,9	0,53
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
<b>Итого :</b>			<b>14,99</b>	<b>15,63</b>	<b>79,85</b>	<b>569</b>	<b>37,8</b>	<b>0,29</b>	<b>10</b>	<b>3,68</b>	<b>85,3</b>	<b>65,1</b>	<b>176,</b>	<b>3,72</b>
<b>Обед</b>											<b>1</b>	<b>2</b>	<b>07</b>	
Огурцы свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп 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	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*	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,9	1,61
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
<b>Итого :</b>			<b>19,11</b>	<b>16,99</b>	<b>52</b>	<b>553</b>	<b>0,12</b>	<b>12,9</b>	<b>11,8</b>	<b>3,33</b>	<b>90,9</b>	<b>58,5</b>	<b>264,</b>	<b>5,62</b>
<b>Итого всего :</b>			<b>34,1</b>	<b>32,62</b>	<b>131,85</b>	<b>1122</b>	<b>37,92</b>	<b>13,2</b>	<b>21,8</b>	<b>7,01</b>	<b>176,</b>	<b>123,</b>	<b>440,</b>	<b>9,34</b>
7 день <b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
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											51	9	4	
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		200	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
<b>Итого :</b>			<b>13,1</b>	<b>9,85</b>	<b>43,49</b>	<b>372</b>	<b>0,051</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,39</b>	<b>291,</b>	<b>71,9</b>	<b>330,</b>	<b>2,58</b>
<b>Обед</b>											<b>81</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	
Салат из белокочанной														
капусты(без сахара)	45	60	0,80	3,65	5,11	56,47	-	0,01	14,6	1,38	25,8	9,6	16,9	0,31
Суп картофельный с крупой									6					
(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
Плов из птицы											1	3	78	
	291*	50/150/2	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,9	45,3	194,	1,76
		00									2		06	
Компот из св.яблок с с/з.														
	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 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого :</b>			<b>28,09</b>	<b>19,31</b>	<b>82,8</b>	<b>722,47</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>42,7</b>	<b>5,16</b>	<b>95,5</b>	<b>99,5</b>	<b>403,</b>	<b>7,21</b>
<b>Итого всего :</b>			<b>41,19</b>	<b>29,16</b>	<b>126,29</b>	<b>1094,47</b>	<b>0,311</b>	<b>0,73</b>	<b>44,4</b>	<b>5,55</b>	<b>387,</b>	<b>171,</b>	<b>733,</b>	<b>9,79</b>
<b>8 День Вторник</b>									<b>6</b>		<b>32</b>	<b>52</b>	<b>64</b>	
<b>Завтрак</b>														
Сыр порциями														
	15*	30	6,96	8,85	0	108	78,0	0,01	0,21	0,15	264	10,5	150	0,30
Каша молочная пшенная с														
маслом	182*	200/10	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
<b>Итого :</b>			<b>17,28</b>	<b>21,07</b>	<b>63,75</b>	<b>576</b>	<b>136</b>	<b>0,51</b>	<b>81,3</b>	<b>1,15</b>	<b>445,</b>	<b>85,8</b>	<b>386,</b>	<b>3,25</b>
<b>Обед :</b>									<b>8</b>		<b>3</b>		<b>47</b>	
Салат из свеклы														
	52*	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,8	11,2	21,9	0,71
Жаркое по-домашнему														
	259*	180	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



<b>Итого :</b>				<b>7,59</b>	<b>11,04</b>	<b>47,69</b>	<b>374</b>	<b>58</b>	<b>0,27</b>	<b>1,2</b>	<b>0,91</b>	<b>152,07</b>	<b>27,4</b>	<b>147,09</b>	<b>1,87</b>
Обед															
Салат Витаминный (2вар.) с с/з	49*	100		0,83	6,11	5,27	79,4	0,04	8,79	-	2,93	19,3	18,2	30,7	1,05
Борщ с капустой картофелем со сметаной	82*	250/5		2,19	5,88	14,10	118	0	0	10,6	2,40	49,7	26,1	54,6	1,23
Каша пшеничная вязкая	303*	150		4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,9	1,61
Компот из св.яблок с с/з.	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 2 кус.		60		2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого :</b>				<b>10,21</b>	<b>17,55</b>	<b>70,83</b>	<b>586,4</b>	<b>0,1</b>	<b>8,95</b>	<b>17,2</b>	<b>6,84</b>	<b>90,9</b>	<b>59,3</b>	<b>237,</b>	<b>7,08</b>
<b>Итого всего :</b>				<b>17,8</b>	<b>28,59</b>	<b>117,92</b>	<b>960,4</b>	<b>58,1</b>	<b>9,22</b>	<b>18,4</b>	<b>7,75</b>	<b>243,01</b>	<b>86,7</b>	<b>384,93</b>	<b>8,95</b>
<b>11 день Пятница</b>															
Завтрак															
Каша рисовая мол.с маслом слив.	175*	200/10		6	9,28	26,88	216,28	0,13	0,8	0,13	0,46	159,92	29,2	143,92	0,6
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
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
<b>Итого :</b>				<b>7,49</b>	<b>9,58</b>	<b>27,47</b>	<b>282,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,83</b>	<b>3,33</b>	<b>0,85</b>	<b>168,87</b>	<b>35,8</b>	<b>171,78</b>	<b>1,78</b>
Обед															
Винегрет овощной	67*	100		1,38	10,02	6,54	122	0,03	11,7	-	4,62	41,4	20,1	38,5	0,85
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	2,23
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	0,70
Пюре картофельное	312*	150		3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,9	0,13	40,4	32,6	95,6	1,17
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
<b>Итого :</b>				<b>25,77</b>	<b>35,04</b>	<b>70,88</b>	<b>808</b>	<b>30,22</b>	<b>12,2</b>	<b>37,9</b>	<b>10,2</b>	<b>171,01</b>	<b>119,3</b>	<b>376,03</b>	<b>7,47</b>



<b>Итого всего :</b>																
12 день	Суббота				33,26	44,62	98,35	1090,28	30,35	13,0	41,2	3,85	339,	155,	547,	9,25
Завтрак										9	8		88	19	81	
Сыр порциями																
Каша молочная пшеничная с маслом		15*	30		6,96	8,85	0	108	78,00	0,01	0,21	0,15	264	10,5	150	0,30
		182*	200/10		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	10	0	37	
Сок фруктовый			200		1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>Итого :</b>					<b>17,28</b>	<b>21,07</b>	<b>63,75</b>	<b>576</b>	<b>136</b>	<b>0,51</b>	<b>81,3</b>	<b>1,15</b>	<b>445,</b>	<b>85,8</b>	<b>386,</b>	<b>3,25</b>
Обед											8		3		47	
Салат из свеклы			60		0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,8	11,2	21,9	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	7	2	3	0,83
Биточки/рубленые 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*	150		5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,2	0,82
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
<b>Итого :</b>					<b>20,07</b>	<b>36,7</b>	<b>73,16</b>	<b>775</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>21,9</b>	<b>9,99</b>	<b>127,</b>	<b>61,7</b>	<b>221,</b>	<b>5,36</b>
<b>Итого всего :</b>					<b>37,35</b>	<b>57,77</b>	<b>136,91</b>	<b>1351</b>	<b>136,0</b>	<b>0,81</b>	<b>103,</b>	<b>11,1</b>	<b>572,</b>	<b>147,</b>	<b>607,</b>	<b>8,61</b>
									6		29	4	97	5	75	

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных школах, издание 2015 года.