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

Согласовано: **Утверждаю:**
Директор МАОУ СОШ № 3 **И.П. Ефремова О.В.**

_____/А.А. Козырина/ **_____О. В. Ефремова**

«___» _____2022 г. **«___» _____2022 г.**

Подписано цифровой подписью: А. А. Козырина
DN: CN=А. А. Козырина
Причина: СОГЛАСОВАНО
Дата: 30 Август 2022 г. 10:22:10

Примерное 10-дневное меню (обед и полдник) для детей с 12 лет и старше, с диагнозом "Сахарный диабет" обучающихся в общеобразовательных учреждениях (всесезонное) на 2022 учебный год для столовой при МАОУ "СОШ № 3"

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/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	250/ 20	222,5	6,3	6,2	5,75
285/2016	Котета "Здоровье" с/с	100	213,95	9,55	17,19	5,52
139/2016	Овощная смесь "Мозайка"	180	96,3	1,9	5,85	8,2
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	810	698,75	21,35	29,84	59,37

Полдник

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
236/2004	Котлеты морковные	200	115	6,4	13,3	16,9
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
Пром.	Йогурт "Альпингурт"	95	72	5,3	3,5	7,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	525	299	13,6	17,1	53,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1335	997,75	34,95	46,94	112,77

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\1\2011	Салат из св.капусты с маслом растит.	100	167,54	1,37	5,63	9,15
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/ 10	255,1	2,25	7,2	13,44
268/2007	Шницель мясной с/с	100	152,2	15,2	13,7	15,3
520/2004	Пюре картофельное	180	170,35	7,4	6,3	26,2
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	900	918,19	29,92	33,53	101,69

Полдник

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
541/2004	Рагу овощное	180	258,6	3,6	10	20
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	510	428,6	6,15	10,95	65,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1410	1346,79	36,07	44,48	166,99

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
131/2004	Рассольник Домашний со сметан.	250/10	147,5	3	5,6	27,5
498/2004	Биточек "Домашний" с/с	100	217	15	9	11
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	219,68	8,1	9	54
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	800	750,18	29,7	24,2	132,4

Полдник

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
267/2004	Запеканка морковная	150	111	4,1	9,6	17
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
Пром.	Йогурт "Альпингурт"	95	72	5,3	3,5	7,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	475	302	11,4	13,5	51,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1275	1052,18	41,1	37,7	183,6

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\1\2011	Салат из св.капусты с маслом растит.	100	167,54	1,37	5,63	9,15
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	210	4,6	6,5	25
302/2016	Фрикассе из филе кур	100	232,45	11,14	14,19	13,73
541/2004	Рагу овощное	180	258,6	3,6	10	20
701/2004	Напиток из свежих яблок без сахара	200	112	0,1	0	26
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	910	1088,59	24,21	36,92	116,28

Полдник

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
237/2004	Котлеты капустные	200	132	4,5	15,2	18,4
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	520	307	11,5	20,1	47,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1430	1395,59	35,71	57,02	163,68

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
34/2016	Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100	96,7	1,1	5,16	57,19
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	247,5	2,25	6,3	10,34
498/2004	Котлета рубленая из мяса куры с/с	100	135,5	15	9,35	11,4
139/2016	Овощная смесь "Мозайка"	180	96,3	1,9	5,85	8,2
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	900	742	23,85	27,26	127,03

Полдник

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
358/2004	Сырники из творога	200	411,56	11,03	9,46	17,58
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	510	610	610	610	610
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1410	1352	633,85	637,26	737,03

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	250/ 20	222,5	6,3	6,2	5,75
278/2007	Тефтели мясные с/с	100	167,7	8,4	12	13
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	255,08	8,15	5,96	42,12
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	810	818,28	26,55	24,86	98,47

ПОЛДНИК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
210/2007	Омлет натуральный с маслом	200	293	14,6	24	2,6
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	430	414	17	24,3	33
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1240	1232,28	43,55	49,16	131,47

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2004	Салат из свеклы с сыром	100	221,6	5,16	19,2	7,6
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/ 10	219	2,1	5,1	7,3
288/2016	Капуста тушеная со свининой	250	399,35	17,42	56,6	16,78
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	870	1005,95	28,28	81,5	71,58

Полдник

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
267/2004	Запеканка морковная	150	111	4,1	9,6	17
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
Пром.	Йогурт "Альпингурт"	95	72	5,3	3,5	7,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	475	302	11,4	13,5	51,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1345	1307,95	39,68	95	122,78

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/ 10	255,1	2,25	7,2	13,44
288/2016	Котлеты Ладушки с/с	100	237,81	10,62	19,24	5,72
139/2016	Овощная смесь "Мозайка"	180	96,3	1,9	5,85	8,2
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	800	762,21	18,47	32,99	64,96

Полдник

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
358/2004	Сырники из творога	200	411,56	11,03	9,46	17,58
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	510	610	610	610	610
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1310	1372,21	628,47	642,99	674,96

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\1\2011	Салат из св.капусты с маслом растит.	100	167,54	1,37	5,63	9,15
111/2016	Суп с рыбными консервами	250	108,55	2,35	2,5	19,08
498/2004	Биточек "Домашний" с/с	100	217	15	9	11
541/2004	Рагу овощное	180	258,6	3,6	10	20
701/2004	Напиток из свежих яблок без сахара	200	112	0,1	0	26
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	890	971,69	25,82	27,73	107,63

Полдник

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
236/2004	Котлеты морковные	200	115	6,4	13,3	16,9
686/2004	Чай с лимоном без сахара	200	65	0,3	0,1	15,2
Пром.	Йогурт "Альпингурт"	95	72	5,3	3,5	7,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	525	306	13,7	17,2	51,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1415	1277,69	39,52	44,93	158,73

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)
42/2016	Салат из моркови с маслом растит.	100	122,8	0,6	2,6	5,8
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	247,5	2,25	6,3	10,34
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры	230	251	15,96	8,99	26,4
349/2007	Компот из сухофруктов без сахара	200	115,6	0,4	0	28,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	60	108	3,4	0,6	22,4
	ИТОГО :	850	844,9	22,61	18,49	93,84

Полдник

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
237/2004	Котлеты капустные	200	132	4,5	15,2	18,4
685/2004	Чай без сахара	200	58	0,2	0	17,5
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	520	307	11,5	20,1	47,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1370	1151,9	34,11	38,59	141,24

	полдник	обед
1 неделя	389,32	839,542
2 неделя	387,8	880,606