



Согласовано  
 Директор школы № \_\_\_\_\_  
 2023г

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период 2023-2024 учебный год для обучающихся общеобразовательных организаций с 7 до 10 лет с сахарным диабетом

Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Мг	Fe				
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Повелынык-1</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	10/30	2,6	8,8	14,3	65	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02				
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	6,7	10,6	42,6	275	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48			
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,5	25,9	114	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32			
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5			
	<b>Итого:</b>	510	<b>12,56</b>	<b>14,5</b>	<b>81,1</b>	<b>517,6</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>0,37</b>	<b>7,27</b>	<b>249,55</b>	<b>352,1</b>	<b>83,68</b>	<b>10,3</b>			
<b>Обед</b>																	
23	Салат из св. капусты с зел. Горош	60	0,66	3,66	4,14	53	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89			
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,12	2,22	19,38	116		0,05		18,5	167,3	15	0,02				
292	Жаркое с птицей	90/150	21,93	20,24	28,98	298	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93			
389	Напиток из шиповника фруктоза	200	0	0	34	88	0	0,01	2	12,58	9	5,9	0,27				
	Хлеб ржаной	60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75			
	<b>Итого:</b>	27,75	<b>23,06</b>	<b>102,96</b>	<b>657,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,21</b>	<b>9,37</b>	<b>133,71</b>	<b>4,32</b>	<b>84,74</b>	<b>3,97</b>				
<b>Полдник</b>																	
410	Печенье галетное	75	2,6	8,8	14,3	155	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02			
376	Молоко кипяченое	200	0,1	0	15	112	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	5,9	0,27			
	<b>Итого:</b>	2,7	<b>8,8</b>	<b>29,3</b>	<b>267</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>13,05</b>	<b>35,64</b>	<b>13,4</b>	<b>0,29</b>				
	<b>Всего:</b>	43,01	<b>46,36</b>	<b>213,36</b>	<b>1442,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,59</b>	<b>0,58</b>	<b>16,74</b>	<b>396,31</b>	<b>392,06</b>	<b>181,82</b>	<b>14,56</b>				
<b>Вторник-1</b>																	
<b>Завтрак</b>																	

Утверждаю:  
 Директор ООО "Феникс Групп"  
 И.Н. Орлов  
 " " 2023г

Согласовано  
 Директор школы № \_\_\_\_\_  
 " " 2023г

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период 2023-2024 учебный год для обучающихся общеобразовательных организаций с 7 до 10 лет с сахарным диабетом

**1 неделя**

Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)						Ккал.	Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	А	В1	В2		С	Са	Р	Мg	Fe							
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Понедельник-1</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	10/30	2,6	8,8	14,3	65	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02							
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	6,7	10,6	42,6	275	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48						
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,5	25,9	114	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32						
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5						
	<b>Итого:</b>	510	<b>12,56</b>	<b>14,5</b>	<b>81,1</b>	<b>517,6</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>0,37</b>	<b>7,27</b>	<b>249,55</b>	<b>352,1</b>	<b>83,68</b>	<b>10,3</b>						
<b>Обед</b>																				
23	Салат из св. капусты с зел. Горощ.	60	0,66	3,66	4,14	53	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89						
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,12	2,22	19,38	116	0,05			18,5	167,3	15	0,02							
292	Жаркое с птицей	90/150	21,93	20,24	28,98	298	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93						
389	Напиток из шиповника фруктоза	200	0	0	34	88	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27						
	Хлеб ржаной	60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75						
	<b>Итого:</b>	277,5	<b>23,06</b>	<b>23,06</b>	<b>102,96</b>	<b>657,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,21</b>	<b>9,37</b>	<b>133,71</b>	<b>4,32</b>	<b>84,74</b>	<b>3,97</b>						
<b>Подлник</b>																				
410	Печенье галетное	75	2,6	8,8	14,3	155	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02						
376	Молоко кипяченое	200	0,1	0	15	112	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	5,9	0,27						
	<b>Итого:</b>	2,7	<b>8,8</b>	<b>29,3</b>	<b>267</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>13,05</b>	<b>35,64</b>	<b>13,4</b>	<b>0,29</b>							
	<b>Всего:</b>	43,01	46,36	213,36	1442,2	0,04	0,59	0,58	16,74	396,31	392,06	181,82	14,56							
<b>Вторник-1</b>																				
<b>Завтрак</b>																				



223	Запеканка творожно-рисовая соус молочный	250/20	30,6	12,6	49,5	334	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
382	Какао с молоком	200	3,58	2,68	28,34	120	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	500	<b>36,58</b>	<b>15,68</b>	<b>90,44</b>	<b>517,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>1,21</b>	<b>430,24</b>	<b>474,18</b>	<b>68,61</b>	<b>1,51</b>
	<b>Обед</b>													
45	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,3	0,1	0,25	81								
88	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,94	9,2	87,4	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2		
294	Котлета рыбная м/с	90/3	12,96	19,36	12,48	176	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	0,24
304	Картофельное пюре	150	3,8	6,11	41,4	140	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Компот из с/ф фруктоза	200	0,07	0	21,82	132	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб ржаной	60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								35				
	<b>Итого:</b>		<b>21,81</b>	<b>30,01</b>	<b>105,5</b>	<b>719</b>	<b>20,18</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>50,77</b>	<b>149,99</b>	<b>294,31</b>	<b>81,1</b>	<b>2,06</b>
	<b>Поддник</b>													
406	Пряник на фруктозе	75	2,1	0,8	15,4	102	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
349	Чай несладкий с лимоном	200	0,07	0	21,82	112	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>2,17</b>	<b>0,8</b>	<b>37,22</b>	<b>214</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>27,3</b>	<b>64,66</b>	<b>44,7</b>	<b>22,02</b>	<b>1,8</b>
	<b>Всего:</b>		<b>60,56</b>	<b>46,49</b>	<b>233,16</b>	<b>1450,6</b>	<b>20,16</b>	<b>0,41</b>	<b>0,59</b>	<b>79,28</b>	<b>644,89</b>	<b>813,19</b>	<b>171,73</b>	<b>5,37</b>
	<b>Среда-1</b>													
45	Бутерброд (батон йодированный) с сыром	15/30	0,66	3,66	4,14	95	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
268	Пшеницель, рубленый, соус	90/30	11,84	15,52	17,76	117	0,02	0,05	0	0	12,86	99,65	88,75	0,6
309	Рожки отварные	150	5,4	4,8	28,5	179,3	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
379	Чай с фруктозой	200	3,58	2,68	28,34	45	0,01	0,04	0	1,3	122	14	90	0,82
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной	30	3,7	0,6	20,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	545	<b>25,18</b>	<b>27,26</b>	<b>99,34</b>	<b>499,9</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>	<b>202,76</b>	<b>244,46</b>	<b>220,47</b>	<b>3,68</b>
	<b>Обед</b>													
53	Салат из свежих с куралой	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
251	Бефстроганов из отв. Миса	90/30	19,3	10,21	4,55	155	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36
171	Каша гречневая расщипчатая	150	6,7	10,6	42,6	175	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Компот из св. ягод фруктоза	200	0,07	0	21,82	85	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52

	Хлеб ржаной	60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>		<b>34,79</b>	<b>29,29</b>	<b>115,25</b>	<b>711</b>	<b>0,02</b>	<b>0,647</b>	<b>0,533</b>	<b>35,27</b>	<b>207,07</b>	<b>666,52</b>	<b>205,93</b>	<b>11,41</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Пицца школьная с куриным мясом	100	0,4	0	0	189	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5		
376	Кисель на фруктозе	200	0,1	0	15	85	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	<b>Итого:</b>		<b>0,5</b>		<b>15</b>	<b>274</b>		<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>161,85</b>	<b>114,74</b>	<b>4,4</b>	<b>0,82</b>
	<b>Всего:</b>		<b>60,47</b>	<b>56,55</b>	<b>229,59</b>	<b>1484,9</b>	<b>0,05</b>	<b>1,117</b>	<b>0,633</b>	<b>35,47</b>	<b>571,68</b>	<b>1025,7</b>	<b>430,8</b>	<b>15,91</b>
														31
	<b>Четверг-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
74	Огурец св. порционный	60	1,02	2,76	5,46	51	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
234	Рыба запеченная с яйцом	90/30	9,2	4,9	1,3	202	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	21,8	145,5	0,01	0,06	0,04	1,99	41,55	88,66	17,78	0,38
388	Напиток из шиповника фруктоза	200	0,68	0	35,26	85	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>16,42</b>	<b>13,16</b>	<b>76,42</b>	<b>547,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>0,17</b>	<b>81,69</b>	<b>149,31</b>	<b>345,55</b>	<b>108,19</b>	<b>8,28</b>
	<b>Обед</b>													
59	Салат "Витаминный"	60	0,66	0,12	7,26	55	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
82	Борщ из свежей капусты	200	1,46	3,92	12,16	99,8	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
285	Макаронник с мясом	90/150/2	29,08	33,02	2,79	358	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Кефир 0,1%	200	0,1	0	15	75	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржаной	60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Печенье галетное	50	3,5	5,6	29,4	182	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>35</b>	<b>37,66</b>	<b>57,81</b>	<b>690,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>37,67</b>	<b>153,3</b>	<b>219,1</b>	<b>114,23</b>	<b>30,13</b>
	<b>Полдник</b>													
415	Печенье овсяное на фруктозе	75	3,5	5,6	29,4	143	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5
386	Чай с фруктозой	200	5,6	5	7,6	80	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>9,1</b>	<b>10,6</b>	<b>37</b>	<b>223</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,37</b>	<b>1,4</b>	<b>249,96</b>	<b>196,02</b>	<b>64,82</b>	<b>0,7</b>
	<b>Всего:</b>		<b>60,52</b>	<b>61,42</b>	<b>171,23</b>	<b>1460,5</b>	<b>0,39</b>	<b>0,59</b>	<b>0,68</b>	<b>120,76</b>	<b>552,57</b>	<b>760,67</b>	<b>287,24</b>	<b>39,11</b>
	<b>Пятница-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
51	Помидор свежий порционный	60	0,96	3,6	6,6	93	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2



291	Плов из птицы	90/150	23,5	27	36,6	278	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
357	Кофейный напиток с молоком	200	0,14	0,06	38	113	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>27</b>	<b>31,06</b>	<b>93,8</b>	<b>547,6</b>	<b>64</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>28,65</b>	<b>112,59</b>	<b>314,75</b>	<b>85,84</b>	<b>3,85</b>
	<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	75	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с крупой	200	4,06	4,28	19,08	131	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
234	Виточки из птицы на пару м/с	90/3	10,56	14,88	9,28	152	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
321	Гороховое пюре	150	3,11	4,01	20,1	129	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
349	Кисель на фруктозе	200	0,07	0	21,82	85	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной	60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>		<b>22,34</b>	<b>25,33</b>	<b>96,04</b>	<b>674,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,517</b>	<b>0,403</b>	<b>21,6</b>	<b>201,88</b>	<b>583,11</b>	<b>195,02</b>	<b>9,67</b>
	<b>Поддник</b>													
	Конфеты на фруктозе	50	2,4	3,8	24	133,4	0,01	0,02	0,4	4,25	18,2	145	12,3	0,01
357	Чай на фруктозе	200	0,14	0,06	38	65	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Йогурт порционный (поштучно)0,1 %	125				75								
	<b>Итого:</b>		<b>2,54</b>	<b>3,86</b>	<b>62</b>	<b>273,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,42</b>	<b>24,25</b>	<b>20,92</b>	<b>163</b>	<b>22,3</b>	<b>0,13</b>
	<b>Всего:</b>		<b>51,88</b>	<b>60,25</b>	<b>251,84</b>	<b>1495,6</b>	<b>64,09</b>	<b>0,867</b>	<b>0,993</b>	<b>74,5</b>	<b>335,39</b>	<b>1060,9</b>	<b>303,16</b>	<b>13,65</b>
	<b>Суббота-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	Бутерброд (батон йодированный)с маслом	10/30	0,84	2,76	6,18	117	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
71	Тертелги в соусе	90/30	20,96	23,68	5,28	165	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
290	Рагу овощное	150	5,4	4,8	28,5	105	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
309	Напиток из шиповника с фруктозой	200	1	0	24,4	65		0,01		2	12,58	9	5,9	0,27
389	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>30,6</b>	<b>31,64</b>	<b>76,96</b>	<b>515,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>0,14</b>	<b>71,16</b>	<b>235,03</b>	<b>165,58</b>	<b>48,71</b>	<b>3,73</b>
	<b>Обед</b>													
52	Салат из моркови с сахаром	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	7,3	0,01		10,1	6	7,1	0,1
99	Суп овощной	200	1,3	3,94	10,96	103	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
278	Птица в соусе	90/30	11,2	16,27	16,7	161	0	0,1	0,05	0	9	54		













209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	65	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
120	Суп молочный с гречневой крупой	200	3,4	3,82	16,56	145	30,6	0,09		0,91	161,62	137,98	24,14	0,51
268	Биточки мясные ( на пару) с соусом	90/30	11,84	15,52	17,76	257,6	0,04	0,2	0,1	0	18			
312	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	21,8	135	0,01	0,04	0,03	0,07	27,7	59,11	5,19	0,25
376	Чай с фруктозой	200	0,1	0	15	65	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Аскорбиновая кислота	0,035												
	Хлеб ржаной	60	3,7	0,6	20,6	102,6	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>		<b>22,14</b>	<b>25,04</b>	<b>91,72</b>	<b>705,2</b>	<b>30,65</b>	<b>0,39</b>	<b>0,19</b>	<b>1,08</b>	<b>265,18</b>	<b>306,83</b>	<b>61,23</b>	<b>2,33</b>
	<b>Подлинк</b>													
15	Молоко кипяченое	200	2,53	2,5	19,55	140,3	0	0,01	0,01	0,03	3,2	168,13	2,3	0,22
	Печенье галетное	75	1,8	2,3	21	168	0	0,01	0,01	0,01	0	193,13	1,7	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>4,33</b>	<b>4,8</b>	<b>40,55</b>	<b>308,3</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>3,2</b>	<b>361,26</b>	<b>4</b>	<b>0,32</b>
	<b>Всего:</b>		<b>36,07</b>	<b>37,64</b>	<b>202,27</b>	<b>1551,7</b>	<b>30,66</b>	<b>0,56</b>	<b>0,34</b>	<b>166,64</b>	<b>354,09</b>	<b>812,34</b>	<b>108,99</b>	<b>5,1</b>

При составлении данного меню использовался "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников"/Под ред. М.П.Могильного  
Издательство Делта Принт, 2005 год