

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Заларинская средняя общеобразовательная школа №2



Утверждаю.

Т.И. Сидорова
Т.И. Сидорова

Перспективное десятидневное меню для питания учащихся с сахарным диабетом

МБОУ Заларинской СОШ №2

в возрасте от 7 до 18 лет

в 2024-2025гг, осенне-зимне-весенний сезон

Меню составлено на основании:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»,
Издательство «Хлебродинформ», Москва 2004г.

ФБУП «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых
производств», при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет», ФГБОУ ВО «Новосибирский
государственный медицинский университет» Минздрава России, Управления Роспотребнадзора по Омской области

1 день 1 недели

Наименованиеблюдо	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Ккал	минеральныевещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№пр
ЗавтракПервый:																			
Кашамолочнаяячневаясм асломсливочным	250	7.3	9.2	17.5	258	93.7	18.98	0.896	73.8	35.4	0.015	0.003	0.34		0.16	19	0.15		302
Сыр"Голландский"порци онный	15	3.48	4.42		54.6	88	2.33	0.01	33.3	5.87		0.001		0.003	0.002	19.2	0.95	0.05	54-13- 2020
Чайсцельныммолоком	200	1	1	1.4	58.4	45.12	12.5	1.34	37.2	80.34	0.002	0.0005		0.012	0.056	6.6	0.014	0.5	630
Хлебржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
ЗавтракВторой:																			
Фрукты	100	0.9	0.2	8.1	43	34	13	0.3	23	97		0.0005	0.017	0.04	0.03	8		20	пром
Итогозавтрак:	489	14.38	15.48	35.5	465.79	282.72	58.81	3.396	204.8	268.41	0.017	0.005	0.372	0.085	0.258	52.8	1.114	20.562	
Обед:																			
Салат	100	1.05	0.15	3.9	106.5	25.5	21	0.75	14.6	11.6		0.0003	0.011	0.012	0.003	1.2		3.8	612
Лапша	250	3.75	3.25	45	130	29.15	8.22	0.05	15.8	34.8	0.002	0.0015	0.0268		0.1	195.25		1.57	114
Котлетаизговядины	100	18.26	17.46	16.53	295	30	20	1.94	138	211	15	2.95	46	0.05	0.12	16.6	0.07	0.09	54-4м-20
Кашагречневая	200	7.33	8.29	49.46	186.6	29.1	22.4	1.13	216	117.8	0.03	0.008	0.45	0.01	0.14	19.76			302
Компот	200	0.6		29	141.2	25.2	9.4	0.6	9.6					0.006	0.02	10		8.4	638
Хлебржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итогозаобед:	874	32.69	29.81	152.39	911.09	160.85	93.02	5.32	431.5	425	15.032	2.9598	46.503	0.108	0.393	242.81	0.07	13.872	
Итогозачень:	1363	47.07	45.29	187.89	1376.88	443.57	151.83	8.716	636.3	693.41	15.049	2.9648	46.875	0.193	0.651	295.61	1.184	34.434	

2день1неделя

Наименованиеблюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральныевещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
ЗавтракПервый:																			
Кашамолочная"Дружба" с маслом сливочным прокипяченным	250	6.8	8.25	53.75	303	138.3	16.07	0.72	87.75	67.4	0.02	0.0007	0.77	0.012	0.03	72	0.3	0.017	302
Сыр"Голландский"порционный	15	3.48	4.42		54.6	88	2.33	0.01	33.3	5.87		0.001		0.003	0.002	19.2	0.95	0.05	54-1з-2020
кофейныйнапиток	200	1.6	1.1	8.7	50.9	26	9	2.2	11	48	0.002	0.004	0.08	0.03	0.02	5		10	54-4гп-2020
Хлебжраной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
ЗавтракВторой:																			
фрукты	100	0.4	0.4	12.75	77.7	26	9	2.2	11	48	0.002	0.004	0.08	0.03	0.02	5		10	пром
Итогозавтрак:	501	14.43	14.76	75.2	486	274.2	39.4	3.78	169.55	171.07	0.022	0.0057	0.865	0.075	0.062	96.2	1.25	10.079	
Обед:																			
Салат		1.01		5.63	40.7	20.66	3.94			76.8					0.0002	0.68		1.07	54-3з-2020
Свекольник	250	4.75	4.75	11.5	157	72.15	8.45	0.32	63.8	5.6	0.016	0.0006	1.12		0.021	5.75		0.75	140
Жаркоепо-домашнему	250	25.12	23.37	21.5	398	26	45	3.43	231	821	45	0.4	99	0.13	0.19	27.3	0.08	9.53	54-9м-2020
компот	200	0.5	0.2	19.5	81.3	29.1	22.49	0.01		7.8	0.03	0.001	0.45	0.01	0.14	24.7			302
Хлебжраной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итогозаобед:	736	33.93	29.31	70.88	754	169.8	91.88	4.61	332.3	961	45.046	0.4016	100.59	0.17	0.3612	58.43	0.08	11.362	
Итогозадень:	1237	48.36	44.07	146.08	1240	444	131.28	8.39	501.85	1132.1	45.068	0.4073	101.45	0.245	0.4232	154.63	1.33	21.441	

3 день1неделя																			
Наименованиеблюд																			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральныевещества													
ЗавтракПервый:	(вграммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
Запеканкатворожнаясо сгущенныммолоком/ джемом	200	16	7.8	38.6	288.3	260.5	19.4	0.94	190	22	0.0008	0.02	0.059	0.0008	0.5	93.9	2	0.73	366
Какаосмолоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	103	14.3	1.1	80	20	0.001	0.00023		0.04	0.17	17.25	1.6	0.68	642
Маслосливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04		1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
ЗавтракВторой:																			
фрукты	100	0.4	0.4	12.75	77.7	26	9	2.2	11	48	0.002	0.004	0.08	0.03	0.02	5		10	пром
Итогозавтрак:	510	21.08	19.85	64.02	539.3	390.7	42.74	4.24	282.9	91.5	0.0038	0.02423	0.139	0.4508	0.7	181.45	3.75	11.41	
Обед:																			
салат	80	0.5	6.1	4.3	74.3	14	16	0.67	22	123	10	0.09	0.2	0.03	0.03	733		3.63	54-113-2020
ПЩисосметаной	250	6	3.75	8.75	199	33.6	19.2	0.87	42.6	264.6	17.2	0.396	22.6	0.032	0.042	134.6		6.76	110
Плов	250	0.72	6.48	43.7	240.4	6.9	24	0.49	73	46.6	21	7.24	27	0.03	0.03	18.4	0.09		302
Компот	200	0.6		29	111.2	25.2	19.4	0.6	39.6					0.006	0.02	10		10.4	638
Хлеббжаной	36	2.55	0.99	26.1	92	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.019	0.006			0.004	пром
фрукты	100	0.4	0.4	12.75	77.7	26	9	2.2	11	48	0.002	0.004	0.08	0.03	0.02	5		10	пром
Итогозаобед:	916	10.77	17.72	124.6	869.19	120.3	95.5	5.19	213.1	515.39	48.202	7.73	49.889	0.147	0.148	901	0.09	30.794	
Итогозадень:	1426	31.85	37.57	188.62	1480.58	511	138.24	9.43	496	606.89	48.2058	7.75423	50.028	0.5978	0.848	1082.45	3.84	42.204	

4 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
ЗавтракПервый:																			
супмолочный	250	6.875	5.67	22.32	137.77	1516.0	19.4	0.358	122.4	186.6	20.8	2.48	31.8	0.06	0.176	23.8	0.026	0.728	54-19к-2020
Сыр"Голландский"п орционный	15	3.48	4.42		54.6	132	3.5	0.01	50	8.8		0.0015		0.004	0.003	28.8	0.95	0.07	54-1з-2020
Маслосливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04		1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Чайссахаром	200	0.2		6.5	36.8	4.5	0.8	0.7	7.2	0.8					0.01	0.3		0.04	685
Хлеббжаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
ЗавтракВторой:																			
фрукты	100	0.4	0.3	10.3	57	19	12	0.3	16	55	0.001	0.001	0.1	0.02	0.03	2	0.9	15	пром
Итогозавтрак:	611	13.585	18.63	52.04	429.97	1694.6	47.74	2.218	235	302.5	20.8	2.4825	31.92	0.494	0.239	120	2.026	15.85	
Обед:																			
салат	100		2.4	4.2	14.16	14	8.4	0.36	25	85	1.8	0.18	10	0.02	0.02	6	0	6	54-2з-2020
Рассольник Ленинградскмй	250	6.25	3	15.75	184	62.07	6.22	1.6	33	14.22	0.005	0.005	0.61	0.007	0.12	138	0.005	0.85	132
Рыбазапеченнаяв сметаномсоусе	100	12	10.63	10.62	213.4	45	12.13	1.12	165.4	117.5	0.02	0.009	1.5	0.07	0.125	125	1.22	11.5	383
картофельноепоре	200	3.1	6	39.7	185.38	39	28	1.03	84	625	28	0.78	43	0.12	0.11	23.8	0.09	1.02	54-11г-2020
Компот	200	0.2	0.2	30.6	118.2	10.8	5.8	0.6	0.8	5.2	0.001		0.052			18	1.3	10.6	631
Хлеббжаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итогозаобед:	886	24.1	23.22	113.62	792.84	192.77	72.55	5.56	345.7	896.7	29.83	0.974	55.18	0.247	0.385	311	2.615	29.98	
Итогозачень:	1497	37.685	41.85	165.66	1222.81	1887.4	120.29	7.778	580.7	1199	50.63	3.4565	87.09	0.741	0.624	431	4.641	45.83	

5 день 1 недели

[illegible]

1 день 2 недели

Наименованиеблюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральныевещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
ЗавтракПервый:																			
Горошекзеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1	5.3	5.5	0.19	16	25	0	0.35	0	0.03	0.0	9	0	1.2	54-20з-2020
Омлетнатуральный	200	16.9	24	4.26	300	146.0	22	2.8	270	240	56	34.7	84	0.08	0.5	244	2.91	0.4	54-1о-2020
Какаосмолоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	143.0	34	1.09	130	220	12	2.29	38	0.04	0.2	17.3	0	0.68	54-21гн-2020
Хлебржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.15	0.03	0.01			0.004	пром
ЗавтракВторой:																			
Сокфруктовый	200	0.6	0	35	142.4														
Итогозавтрак:	466	24.95	28.69	31.41	489.2	316.2	73.5	4.93	453.5	534.8	68	37.34	122.15	0.18	0.72	270.3	2.91	2.284	
Обед:																			
салат	100	1.33	4.5	7.6	76	19.0	11	0.7	22	136	12	0.35	11	0.01	0.0	0.68	0	2.28	54-13з-2020
Борщсметаной	250	6.25	3	14.75	189	7.7	4.27	1.56	13.75	16.3	0.01		0.3	0.003	0.0	13.8	0.025	0.2	124
Гречневаякаша	180	1.57	0.72	28	176.4	12.0	7.2	0.73	41	53.8	21	0.06	12	0.06	0.0	18.4	0.09	0	54-1г-2020
Гуляшизговядины	100	17	16.5	3.8	232.12	12.0	19	1.98	133	258	14	0.25	50	0.03	0.1	20.4	0.06	1.13	54-2м-2020
напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3	11	3	0.54	3	8.5	0	0	0	0.01	0.05	98		80	54-13хн-2020
Хлебржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.15	0.03	0.01			0.004	пром
Итогозаобед:	866	29.3	25.91	82.1	816.52	83.62	56.47	6.36	250.25	522.4	47	0.66	73.45	0.143	0.24	151.28	0.175	83.614	
Итогозадень:	1332	54.25	54.6	113.51	1305.7	399.82	129.97	11.29	703.75	1057.2	115	38	195.6	0.323	0.96	421.58	3.085	85.898	

2день2неделя

Наименованиеблюдо	Выход	Белки	Жиры	глевовд	Ккал	минеральныевещества													
						Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
ЗавтракПервый:																			
Кашавязкаямолочная пшениная	250	6.8	8.25	53.75	238.12	127.0	49	1.32	186	216	52	3.11	35	0.18	0.15	41.6	0.13	0.54	302
сдобнаявыпечка	100	0.8	0.2	7.5	53	35	11	0.1	17	55	0.003	0.0001	0.015	0.006	0.003	10		33	пром
Маслосливочное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04		1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
чайссахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	4.5	3.8	0.73	7.2	21	0	0	0	0	0.01	0.3	0	0.04	54-2гн-2020
Хлебржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
ЗавтракВторой:																			
йогурт	200	5.4	5	21.6	153														
Итогозавтрак:	796	15.83	21.69	102.17	614.72	189.6	75.84	3	249.6	343.3	52.003	3.1101	35.03	0.596	0.183	117.2	0.28	33.59	
Обед:																			
Салат	100	1.66	10.1	9.6	135.8	27	10	0.36	19	163	9.8	0.16	8.3	0.02	0.02	122		23.1	54-8з-2020
Солянкасборная	250	6.25	3	15.75	184	21	19.8	0.71	51.4	335	16.6	0.754	28.2	0.064	0.0052	104		5.48	132
Пловизкурицы	250	19.12	18.37	48.25	435.37	20	44	2.20	193	267	39	7.36	82	0.07	0.12	262	1	0.72	54-11м-2020
Компот	200	1	0.1	15.6	66.9	28	18	0.58	25	285	0	0	0	0.01	0.03	70	0	0.32	54-2хн-2020
Хлебржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итогозаобед:	836	30.58	32.56	101.95	899.77	117.9	103.8	4.7	325.9	1099.8	65.4	8.274	118.5	0.194	0.1852	558	1	29.63	
Итогозачень:	1632	46.41	54.25	204.12	1514.5	307.5	179.64	7.7	575.5	1443.1	117.403	11.3841	153.5	0.79	0.3682	675.2	1.28	63.22	

Здень2неделя

Наименованиеблю д	Выхо д	Белк и	Жир ы	Углево ды	Кка л	минеральныевещества													
						Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
ЗавтракПервый:																			
Кашавязкаямолочная овсяная	25 0	10.75	14.12	42.87	272.9	139.0	63	1.85	233	274	51	14.6	62	0.21	0.17	40.2	0.13	0.52	54-9к-2020
кофейныйнапитокс молоком	20 0	3.8	2.9	11.3	86	111	31	1.07	14	184	9	1.76	20	0.03	0.13	13.3	0	0.52	54-23гн- 2020
Хлебржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.01 9	0.006			0.004	пром
ЗавтракВторой:																			
фрукт	10 0	1.5	0.5	2.1	96	8	32	0.6	28	148	0.03	1E-04	1.2	0.04	0.05	20	0.2	10	пром
Итогозавтрак:	47 4	16.25	17.68	62.67	410.69	264.6	101.9	3.28	271.9	491.1 9	60	16.36	82.00 9	0.25 9	0.306	53.5	0.13	1.044	
Обед:																			
Винегретс растительным маслом	10 0	1.1	9	6.66	11.8	67.1	2.96			96				0.001 1	0.0003	0.68		1.07	54-16з-2020
Уха	25 0	6	3.75	8.75	199	33.6	19.2	0.87	42.6	265.6	17.2	0.396	22.6	0.03 2	0.042	134.6	0	6.76	110
Макароньютварные	18 0	3.24	11.16	15.35	174.71	45	12.13	0.80	165.4	117.5	0.02	0.007	0.75	0.07	0.125	125	1.22	6.5	54-24г2020
Курицаотварная	10 0	32.1	2.5	1.16	154.8	39	28		84	124	0.028	8E-04		0.01 2	0.0011	32.1		1.02	54-21м-2020
Компот	20 0	0.6		29	111.2	25.2	19.4	0.6	39.6					0.00 6	0.02	10		10.4	638
Хлебржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.01 9	0.006			0.004	пром
Итогозаобед:	85 4	44.74	27.07	69.42	703.3	224.5	89.59	2.63	356.5	636.2 9	17.24 8	0.404	23.35 9	0.140 1	0.1944	302.3 8	1.22	25.75 4	
Итогозадень:	132 8	60.99	44.75	132.09	1114	489.1	191.49	5.91	628.4	1127. 5	77.24 8	16.76	105.3 7	0.399 1	0.5004	355.8 8	1.35	26.79 8	

4день2неделя

Наименованиеблюдо	Выход	Белки	Жиры	глевод	Ккал	минеральныевещества													
						Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
ЗавтракПервый:																			
Сыртвердый	15	3.5	4.4	0	53.7	132	5.3	0.15	75	13	0	2.18	0	0.01	0.05	39	0.15	0.11	54-1з-2020
Кашавязкаямолочная кукурузная	250	9	11.50	55	359.75	121	27	1.49	136	193	49	10.4	20	0.08	0.16	51.5	0.13	0.052	54-2к-2020
чайсмолоком	200	1.6	1.1	8.7	50.9	57	9.9	0.77	46	81	4.5	0.88	10	0.01	0.07	6.9	0	0.3	54-4гн-2020
Хлебржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
ЗавтракВторой:																			
Фрукты	100	0.8	0.2	7.5	53	35	11	0.1	17	55	0.003	0.0001	0.015	0.006	0.003	10		33	пром
Итогозавтрак:	501	16.65	17.99	76.45	542.05	331.9	54.2	3.26	294.5	336.8	53.5	13.46	30.015	0.13	0.29	97.4	0.28	0.474	
Обед:																			
салат	100	1.05	0.15	3.9	106.5	14	17	0.45	28	124	10	0.13	23	0.02	0.02	443	0	2.3	612
Супкартофельный	250	3.75	3.25	45	130	29.15	8.22	0.05	15.8	34.8	0.002	0.015	0.027		0.1	195.3		1.57	436
Капустатушенаяс мясом	250	22	21.9	13.2	339.4	84	48	3.66	233	743	45	0.67	89	0.08	0.19	103	0.13	28.9	54-10м-2020
Компот	200	0.5	0.2	19.4	81.3														54-3хн-2020
Хлебржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итогозаобед:	836	29.85	26.49	94.25	734.9	149.05	85.22	5.01	314.3	951.6	55.002	0.815	112.04	0.13	0.32	741.3	0.13	32.782	
Итогозачень:	1337	46.5	44.48	170.7	1277	480.95	139.4	8.27	608.8	1288.4	108.5	14.275	142.06	0.26	0.61	838.7	0.41	33.256	

5 день 2 недели

Наименованиеблюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральныевещества													
	(вграммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
ЗавтракПервый:																			
кашамолочнаягречневая	250	9	11.6	42.6	311	157.0	33	0.86	222	211	50	16.8	62	0.12	0.17	41.5	0.13	0.57	54-21к-2020
Чайсмолокомцельным	200	1.6	1.1	8.7	50.9	57	9.9	0.77	46	81	4.5	0.88	10	0.01	0.07	6.9	0	0.3	54-4гн-2020
Сыр"Российский" порционный	15	3.5	4.4		53.7	88	2.33	0.01	33.3	5.86		0.001		0.003	0.002	19.2	0.63	0.005	54-1з-2020
Маслосливочноепорционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04		1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Хлебржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	14.6	21.9	12	0.85	37.5			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
ЗавтракВторой:																			
фрукты	100	0.4	0.3	10.3	57	19	12	0.3	16	55	0.001	0.001	0.1	0.02	0.03	2	0.9	15	пром
Итогозавтрак:	611	17.13	25.64	74.52	616.4	336.8	79.17	13.94	320.1	391.9	54.5	17.682	72.12	0.563	0.292	134.9	1.81	15.89	
Обед:																			
Салат	80	1.06	0.133	3.9	20.5	4.8	4.2	0.3	9.6	98	1.8	0.06	4.2	0.05	0.05	150		120	54-4з-2020
супкрестьянский	250	6.25	3	14.7	189	7.72	4.27	1.56	13.75	16.3	0.005		0.3	0.003	0.04	13.8	0.015	0.2	124
рагуизкурицы	250	21.15	8.55	6.6	189.6	23	55	1	112	209	35	12.2	95	0.04	0.05	286	0.02	1.3	54-25м-2020
компот	200	0.2	0.2	30.8	118.2	10.8	5.8	0.6	0.8	5.2	0.001		0.052			18	1.3	10.6	631
Хлебржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	14.6	21.9	12	0.85	37.5			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итогозаобед:	816	31.21	12.873	68.75	595	60.92	91.17	15.46	137	366	36.81	12.26	99.57	0.123	0.15	467.8	1.335	132.1	
Итогозачень:	1427	48.34	38.513	143.27	1211.4	397.72	170.34	29.4	457.1	757.9	91.31	29.942	171.7	0.686	0.442	602.7	3.145	148	