

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Баумина И.И. (Ф.И.О.)

МАОУ

"Идей № 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Шакова А.В.

Сентябрь 2025г.

Примерное 12-дневное меню для обучающихся с заболеванием сахарный диабет в возрасте с 12 лет и старше

№ рецеп	1 день	Понедельник	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
1147		Хлеб пшеничный, ржаной	40	2,7	4	19
850		Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	310	11,50	12,00	55,40
686		Чай без сахара с лимоном	200	0,06	0	15,16
		Итого завтрак:		14,26	16	89,56
		Обед				
1039		Суп картофельный	250	2,42	2,00	17,43
3/901		Котлета Деревенская	90	14,90	14,00	10,75
998		Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,00	58,35
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00
1147		Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33
		Итого обед:		32,67	24,00	126,86

№ рецеп	2 день	Вторник	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
14649		Баранка	40	2,40	3,00	24,00
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	7,60	10,00	47,50
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00
		Итого завтрак:		10,00	13,00	87,50
		Обед				
1049		Суп-пюре из гороха	250	7,71	3,00	22,58
943		Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,81
1308,0		Биточек куриный	90	15,39	21,00	2,09
516		Макаронные изделия отварные	180	7,61	5,00	45,44
928		Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,35	0,00	24,36
1147		Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33
		Итого обед:		36,52	30,00	126,61

№ рец	3 день	Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка		40	2,40	3,00	24,00	112,00
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным		310	12,80	15,00	64,30	439,40
854	Чай с молоком без сахара		200	1,30	1,00	16,00	88,10
	Итого завтрак:			16,50	19,00	104,30	639,50
	Обед						
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной с крупой перловой		250	2,70	6,00	17,80	139,20
3/901	Котлета Деревенская		90	14,90	14,00	10,75	223,50
998	Каша гречневая рассыпчатая		180	11,19	7,00	58,35	341,50
1899	Напиток Каркаде без сахара		200	0,57	0,00	3,61	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
976	Фрукт		110	0,44	0,00	10,78	80,7
	Итого обед:			33,96	28,00	125,62	925,20

№ рец	4 день	Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Бутерброд с сыром на пшеничном хлебе		10/30	3,00	4,00	29,76	162,80
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		310	6,94	7,00	54,37	307,50
686	Чай без сахара с лимоном		200	0,06	0	15,16	59,9
	Итого завтрак:			10,00	11,00	99,29	530,20
	Обед						
1021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной		250	1,83	7,00	13,19	121,30
/1126	Котлета Московская		90	12,12	11,00	1,16	173,10
995	Пюре картофельное		180	3,90	8,00	26,40	196,20
1188	Чай без сахара		200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:			22,01	27,00	81,08	679,70

№ рец	5 день	Пятница		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка		40	2,7	1	19,3	129,3
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		310	1,80	2,00	57,57	360,10
1188	Чай без сахара		200	0,00	0,00	16,00	63,80
		Итого завтрак:		4,50	3,00	92,87	553,20
		Обед					
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной		250	1,90	6,00	9,14	132,50
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом		100	17,33	5,00	3,31	132,20
518	Картофель отварной с горошком зеленым		200	4,92	8,00	52,38	281,20
686	Чай без сахара с лимоном		200	0,06	0	15,16	59,9
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:		28,37	20,00	104,32	731,10

№ рец	Суббота		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	6,71	7,00	52,61	297,50
854	Чай с молоком без сахара	200	1,30	1,00	16,00	88,10
	Итого на завтрак:		10,41	11,00	92,61	497,60
	Обед:					
1039	Суп картофельный	260	5,70	6,00	15,91	143,10
437,1	Гуляш из свинины	100	11,17	28,00	3,61	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,00	58,35	341,50
1899	Напиток Каркаде без сахара	200	0,57	0,00	3,61	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,98	1,00	29,19	150,30
	Итого на обед:		33,61	42,00	110,67	886,20

№ рец	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	2,70	4,00	19,00	148,00
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным		310	7,91	10,00	49,11	318,70
686	Чай без сахара с лимоном		200	0,06		15,16	59,9
		Итого завтрак:		10,67	14,00	83,27	526,60
		Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми		250	5,88	6,00	21,48	166,60
1027,1	Котлета Деревенская		90	14,90	14,00	10,75	223,50
516	Макаронные изделия отварные		180	7,61	5,00	45,44	262,10
1188	Чай без сахара		200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:		32,55	26,00	118,00	841,30

№ рецеп	7 день	Вторник		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046		Бутерброд с маслом на пшеничном хлебе	10/30	2,72	1	19,33	129,3
850		Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	300	12,40	14,00	62,27	425,30
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
		Итого на завтрак:		15,12	15,00	97,60	618,40
		Обед					
1175		Рассольник Домашний со сметаной	250	2,39	6,00	15,99	115,40
437,1		Гуляш из свинины	100	11,17	28,00	3,61	236,30
998		Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,00	58,35	341,50
928		Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,35	0,00	24,36	101,70
1147		Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого на обед:		29,26	42,00	126,64	920,20

№ рецеп	8 день	Среда		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649		Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
842		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	310	11,15	12,00	55,48	376,00
854		Чай с молоком без сахара	200	1,36	1,00	16,00	88,10
		Итого на завтрак:		14,91	16,00	95,48	576,10
		Обед:					
1021		Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,83	7,00	13,19	121,30
/1126		Котлета Московская	90	12,18	11,00	1,73	178,70
995		Пюре картофельное	180	3,91	8,00	26,44	196,20
819		Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
686		Чай без сахара с лимоном	200	0,06	0	15,16	59,9
1147		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	18,40	100,20
		Итого на обед:		21,88	28,00	82,82	673,00

№ рецеп	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Бутерброд с сыром на пшеничном хлебе	10/30	3,00	4,00	29,76	162,80
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	310	1,80	2,00	7,80	262,10
686		Чай без сахара с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
		Итого на завтрак:		4,86	6,00	52,66	484,80
		Обед:					
124		Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,90	6,00	9,14	132,50
1071		Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,90
518		Картофель отварной	180	4,30	7,00	44,40	264,50
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
108		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	18,40	100,20
976		Фрукт	110	0,44	0,00	10,70	80,70
		Итого на обед:		21,87	21,00	102,29	793,60

№ рец	10 день	Пятница		Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка		40	2,40	3,00	24,00	112,00
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300	6,71	7,00	52,61	297,50
1188	Чай без сахара		200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого на завтрак:			9,11	10,00	92,61	473,30
	Обед:						
1039	Суп картофельный		260	5,70	6,00	15,91	143,10
437,1	Гуляш из свинины		100	11,17	28,00	3,61	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая		180	11,19	7,00	58,35	341,50
1899	Напиток Каркаде		200	0,57	0,00	3,61	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		60	4,98	1,00	29,19	150,30
	Итого на обед:			33,61	42,00	110,67	886,20

№ рец	Суббота		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	310	12,40	14,00	62,27	425,30
854	Чай с молоком без сахара	200	1,36	1,00	16,00	88,10
	Итого завтрак:		16,16	18,00	102,27	625,40
	Обед					
1021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,83	7,00	13,19	121,30
/1126	Котлета Московская	90	12,12	11,00	1,16	173,10
518	Картофель отварной	180	7,61	5,00	45,44	262,10
686	Чай без сахара с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:		25,78	24,00	99,22	741,70