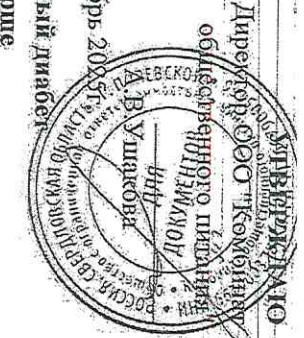




Примерное 10-дневное меню 2-разового питания для обучающихся с заболеванием сахарный диабет
МБОУ "Школа №4 для обучающихся с ОВЗ" в возрасте с 7 до 11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	1 день	Понедельник	Приценные вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1147	Хлеб ржаной, пшеничный		40		2,7	4	19
830	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным <i>без сахара</i>		310		12,40	14,00	62,27
686	Чай без сахара с лимоном		200		0,06	0	15,16
		Итого завтрак:	550		13,91	16	89,64
1039	Суп картофельный	Обед	250		2,42	2,00	17,43
1027,13/901	Котлета Деревенская		90		14,90	14,00	10,75
998	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом свежим (консервированным)		200		11,19	7,00	58,35
1188	Чай без сахара		200		0,00	0,00	16,00
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50		4,16	1,00	24,33
		Итого обед:	800		32,67	24,00	126,86
		Всего	1350		46,58	40,00	216,50
							1438,80

№ рецеп	2 день	Вторник	Завтрак	Питательные вещества					
				Выход	Б	Ж	У	К/кал	
14649	Баранка			40		2,40	3,00	24,00	112,00
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным <i>без сахара</i>			310		1,80	2,00	57,57	360,10
1188	Чай без сахара			200				16,00	63,80
			Итого завтрак:	550		4,20	5,00	97,57	535,90
1049	Суп-пюре из гороха		Обед						
943	Гренки из пшеничного хлеба			250		7,71	3,00	22,58	141,60
1308,02/905,03	Выпечка куриный			10		1,30		7,81	40,00
518	Картофель отварной			90		15,39	21,00	2,09	191,30
928	Компот из смеси сухофруктов без сахара			180		7,61	5,00	45,44	262,10
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной			200		0,35		24,36	101,70
				50		4,16	1,00	24,33	125,30
			Итого обед:	800		36,52	30,00	126,61	862,00

		Всего	1350	40,72	35,00	224,18	1397,90
№ п/п	Среды	Питательные вещества					
	3 день	Завтрак	Вход	Б	Ж	У	К/кал
			310	12,40	14,00	62,27	425,30
850	Каша овсяная Теркулес молочная с маслом сливочным <i>без сахара</i>		200	1,36	1,00	16,00	88,10
854	чай с молоком без сахара		110	0,44		10,78	80,7
976	Фрукт		550	14,20	15,00	89,05	594,10
		Итого завтрак:					
		Обед					
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной с перловой крупой		250	2,70	6,00	17,80	139,20
1027,13/901	Котлета Деревенская		90	14,90	14,00	10,75	223,50
998	Каша гречневая расовыпчатая		180	11,19	7,00	58,35	341,50
1899	Напиток Каркаде без сахара		200	0,57		3,61	15,00
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:	800	33,52	28,00	114,84	844,50
		Всего	1350	47,72	43,00	203,89	1438,60

№ п/п	Четверг	Выход	Б	Ж	У	К/кал
4 день	Завтрак					
	Бульбурд с сыром на пшеничном хлебе	1030	3,00	4,00	29,76	162,80
842	Каша ячменная молочная с маслом сливочным <i>без сахара</i>	310	6,94	7,00	54,37	307,50
1899	Напиток Каркаде без сахара	200	0,57	0,00	3,61	15,00
	Итого завтрак:	550	10,51	11,00	87,74	485,30
	Обед					
1021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,83	7,00	13,19	121,30
1027,6/1126	Котлета Московская	90	12,12	11,00	1,16	173,10
995/836	Пюре, картофельное с супом свежим (консервированным)	200	4,07	8,00	27,00	199,20
1188	Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,32	1,00	19,46	100,20
	Итого обед:	800	21,34	27,00	76,81	657,60
	Всего	1350	31,85	38,00	164,55	1142,90

№ рецеп	5 день	Пятиница	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак		40	2,40	3,00	24,00	112,00
14649	Баранка		310	1,80	2,00	57,57	360,10
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<i>без сахара</i>	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1188	Чай без сахара			4,20	5,00	97,57	535,90
	Итого завтрак:		550				
	Обед		250	1,90	6,00	9,14	132,50
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной		100	17,33	5,00	3,31	132,20
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом		200	4,92	8,00	52,38	281,20
518	Картофель отварной с горошком зеленым		200	0,06	0	15,16	59,9
686	Чай без сахара с лимоном		50	4,16	1,00	24,33	125,30
894.01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной			28,37	20,00	104,32	731,10
	Итого обед:		800				
	Всего		1350	32,57	25,00	201,89	1267,00

№ рецеп	6 день	Понедельник	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак		40	2,70	4,00	19,00	148,00
1147	Хлеб ржаной, пшеничный		310	12,40	14,00	62,27	425,30
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	<i>без сахара</i>	200	0,06		15,16	59,9
686	Чай без сахара с лимоном			15,16	18,00	96,43	633,20
	Итого завтрак:		550				
	Обед		250	5,88	6,00	1,48	166,60
139	Суп картофельный с бобовыми		90	14,90	14,00	10,75	223,50
1027,13/901	Котлета Деревенская		180	7,61	5,00	45,44	262,10
518	Картофель отварной		200	0,00	0,00	16,00	63,80
1188	Чай без сахара		50	4,16	1,00	24,33	125,30
894.01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной			32,55	26,00	118,00	841,30
	Итого обед:		800				
	Всего		1350	47,71	44,00	214,43	1474,50

№ п/п	7 день	Вторник	Питательные вещества				
			Вход	В	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
		Бутерброд с маслом на пшеничном хлебе <i>булочки</i>	10/30	2,72	1	19,33	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 на завтрак:	550	4,52	3,00	92,90	553,20
		Обед					
1175		Рассольник Домашний со сметаной	250	2,39	6,00	15,99	115,40
437,06		Гуляш из свинины	100	26,21	31	54,72	534,7
		Итого на обед:	200	11,19	7,00	58,35	341,50
998		Каша гречневая рассыпчатая с отрубом свежим (консервированным)	200	0,35	0,00	24,36	101,70
928		Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	4,16	1,00	24,33	125,30
894,01/1147		Хлеб пшеничный, ржаной	50	44,30	45,00	177,75	1218,60
		Итого на обед:	800	48,82	48,00	270,65	1771,80
		Всего	1350				

№ п/п	8 день	Среда	Питательные вещества				
			Вход	В	Ж	У	К/кал
		Завтрак					
14649		Варанка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
842		Каша ячневая молочная с маслом сливочным <i>булочки</i>	310	6,71	7,00	52,61	297,50
854		Чай с молоком без сахара	200	1,36	1,00	16,00	83,10
		Итого на завтрак:	550	10,47	11,00	92,61	497,60
		Обед					
1021		Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,83	7,00	13,19	121,30
1027,61/126		Котлета Московская	90	12,18	11,00	1,73	178,70
995		Пюре картофельное	180	3,91	8,00	26,44	196,20
686		Чай без сахара с лимонном	200	0,06	0	15,16	59,9
894,01/1147		Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого на обед:	800	22,14	27,00	80,85	681,40
		Всего	1350	32,61	38,00	173,46	1179,00

№ рецеп	9 день	Четверг	Завтрак	Пищевые вещества				
				Выход	В	Ж	У	К/кал
				300	12,40	14,00	62,27	425,30
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	<i>бу сахара</i>			0,06	0	15,16	59,9
686	Чай без сахара с лимоном			110	0,44	0,00	10,78	80,7
976	Фрукт			550	12,90	14,00	88,21	565,90
			Итого на завтрак:					
			Обед:	250	1,90	6,00	9,14	132,50
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной			100	11,93	7	3,65	151,90
1071	Рыба тушеная в томате с овощами			200	4,92	8,00	52,38	281,20
518	Картофель отварной			200	0,00	0,00	16,00	63,80
1188	Чай без сахара			50	4,16	1,00	24,33	125,30
894.01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной			800	22,91	22,00	105,50	754,70
			Итого на обед:					
			Всего	1350	35,81	36,00	193,71	1320,60

№ рецеп	10 день	Пятница	Завтрак	Пищевые вещества				
				Выход	В	Ж	У	К/кал
1147	Хлеб пшеничный, ржаной			40	2,70	4,00	19,00	148,00
842	Каша ячневая молочная с ма	<i>бу сахара</i>			1,16	1,00	1,60	21,20
914	Кисломолочный напиток			200	10,57	12,00	73,21	466,70
			Итого на завтрак:	550				
			Обед:	260	5,70	6,00	15,91	143,10
1039	Суп картофельный			100	11,17	28,00	3,61	236,30
437.06	Гуляш из свинины			180	11,19	7,00	58,35	341,50
998	Каша гречневая рассыпчатая			200	0,57	0,00	3,61	15,00
1899	Напиток Каркаде без сахара			60	4,98	1,00	29,19	150,30
894.01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной			800	33,61	42,00	110,67	886,20
			Итого на обед:					
			Всего	1350	44,18	54,00	183,88	1352,90

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279380

Владелец Душейко Оксана Юрьевна

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026