

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МАОУ "Школа № 69"

Детко Т.Г.

01.09.2022г.

Возрастная группа 12-17 лет

Десятидневное меню

приготовляемых блюд для детей с сахарным диабетом

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
	Неделя 1						
	День 1						
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Омлет натуральный	200	20,19	22,53	3,59	297,89	
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,84	8,36	80,85	
Итого за завтрак		500	23,96	26,77	21,75	425,74	
Второй завтрак	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный)	20/30	4,64	4,2	15,17	65,55	
	чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	
Итого за второй завтрак		250	4,68	4,30	15,25	68,35	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	0,11	5,1	19,95	
	Рассольник ленинградский с птицей	260	8,96	8,73	18,59	196,37	
	Гуляш из свинины с соусом	100	11	15,94	2,89	207,75	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2	
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28	
Итого за обед		850	35,09	32,86	98,95	844,05	
Итого за день		1600,00	63,73	63,93	135,95	1338,14	
Возрастная группа	12-17 лет						
Сезон	осенне-зимний						

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Неделя 1					
	День 2					
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33
	Голень тушеная	60	6,61	14,3	0,22	156,02
	Пюре из тыквы	200	3,06	14,82	8,5	175,05
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33
Итого за завтрак		597	12,83	30,23	31,62	446,4
Второй завтрак	Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60
Итого за второй завтрак		100	4,3	2,0	6,2	60
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,38	36,24
	Суп с макаронными изделиями с курицей	260	8,52	4,48	15,69	133,4
	Котлета Морячок	100	13,27	15,22	16,67	256,8
	Овощное рагу	180	3,46	4,49	22,55	144,42
	Компот из изюма без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28
Итого за обед		850	30,13	26,71	95,54	742,94
Итого за день		1547,00	47,26	58,94	133,36	1249,34
Возрастная группа	12-17 лет					
Сезон	осенне-зимний					

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Неделя 1					
	День 3					
Первый завтрак	Творожная запеканка	200	30,33	21,88	37,32	467,52
	чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33
Итого за завтрак		430	32,6	22,87	52,57	550,65
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Борщ из свежей капусты с говядиной	260	4,38	6,6	10,93	129,15

Биточек куриный	100	15,23	22,14	17,33	329,5
Пюре из гороха с маслом	180	15,58	7,87	40,03	291,43
Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6
Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>39,2</b>	<b>37,32</b>	<b>98,56</b>	<b>895,16</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1400,00</b>	<b>72,28</b>	<b>60,67</b>	<b>162,89</b>	<b>1502,21</b>

Возрастная группа

12-17 лет

Сезон

осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
	Неделя 1								
	День 4								
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28			13,2	
	Индейка отварная	100	25,4	21,09	0,35			180	
	Капуста тушеная	180	3,76	7,41	12,43			133,06	
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23			2	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>547</b>	<b>29,95</b>	<b>28,64</b>	<b>15,29</b>			<b>328,26</b>	
Второй завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным м.д.ж. 72,5%	30/10	2,36	8,12	15,52			144,8	
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8			8,2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>240</b>	<b>3,04</b>	<b>8,40</b>	<b>16,32</b>			<b>153</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14			7,2	
	Суп гороховый с курицей	260	11,44	6,97	16,54			172,65	
	Голубцы ленивые	266	17,62	26,51	24,19			405,83	
	Компот из кураги без сахара	200	0,66	0,09	12,05			52,8	
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2			119,28	
<b>Итого за обед</b>		<b>836</b>	<b>33,57</b>	<b>34,12</b>	<b>79,12</b>			<b>757,76</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1623,00</b>	<b>66,56</b>	<b>71,16</b>	<b>110,73</b>			<b>1239,02</b>	

Возрастная группа

12-17 лет

Сезон

осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
	Неделя 1								

День 5								
Первый завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7			70,5
	Каша овсяная	250	9,37	10,87	24,73			274,68
	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28			62,8
	чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08			2,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>15,45</b>	<b>16,17</b>	<b>39,79</b>			<b>410,78</b>
Второй завтрак	Бутерброд с сыром (хлеб ржано- пшеничный)	20/30	4,64	4,2	15,17			65,55
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,5	3,84	8,36			80,85
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>8,14</b>	<b>8,04</b>	<b>23,53</b>			<b>146</b>
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14			7,2
	Солянка мясная	260	2,81	4,31	2,64			60,46
	Тефтели гречневые	270	39,93	6,48	22,14			358,92
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93			18,6
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2			119,28
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>46,75</b>	<b>11,50</b>	<b>55,05</b>			<b>564,46</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1730,00</b>	<b>70,34</b>	<b>35,71</b>	<b>118,37</b>			<b>1121,64</b>

Возрастная группа 12-17 лет  
Сезон осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Неделя 2						
День 1						
Первый завтрак	Омлет запеченный с сыром	200	25,92	29,6	3,45	383,33
	чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>28,19</b>	<b>30,59</b>	<b>18,7</b>	<b>466,46</b>
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,36</b>	<b>56,4</b>
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	0,11	5,1	19,95
	Щи из свежей капусты с говядиной	260	4,35	6,63	7,9	115,15
	Индейка по-строгановски	100	14,73	22,33	3,75	273,97
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>33,69</b>	<b>37,03</b>	<b>92,25</b>	<b>839,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1400,00</b>	<b>62,36</b>	<b>67,98</b>	<b>123,31</b>	<b>1362,31</b>

Возрастная группа 12-17 лет

Сезон

осенне-зимний

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Неделя 2					
	День 2					
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	Котлета Морячок	100	13,27	15,22	16,67	256,8
	Овощное рагу	200	3,84	4,98	25,03	160,3
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33
Итого за завтрак		597	20,13	21,23	59,38	512,63
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33
Итого за второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	33
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Борщ из свежей капусты с курицей	260	7,75	6,62	10,93	128,15
	Запеканка из печени	100	16,31	11,88	18,38	246,68
	Полента с маслом сливочным	180	4,81	5,65	43,24	238,99
	Компот из изюма без сахара	200	0,18	0,06	7,44	31,3
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28
Итого за обед		850	32,9	24,76	106,33	771,6
Итого за день		1547,00	53,83	46,19	173,21	1317,23
Возрастная группа	12-17 лет					
Сезон	осенне-зимний					

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Неделя 2					
	День 3					
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250	8,45	12,52	41,71	315,87
	чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33
Итого за завтрак		580	11,12	13,91	66,76	446
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73
Итого за второй завтрак		100	2,5	1,2	13,1	73
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Суп гороховый с говядиной	260	8,07	6,95	16,54	148,65

Котлета Аппетитная	100	16,43	13,54	18,73	262,5
Капуста тушеная	180	3,76	7,41	12,43	133,06
Компот из кураги без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8
Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>32,77</b>	<b>28,54</b>	<b>86,09</b>	<b>723,49</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1530,00</b>	<b>46,39</b>	<b>43,65</b>	<b>165,95</b>	<b>1242,49</b>

Возрастная группа 12-17 лет

Сезон осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	3	4	5	6	7			
Неделя 2								
День 4								
Первый завтрак	200	33,77	22,74	37,67	490,42			
Запеканка из творога	200	4,17	4,3	6,08	78,96			
Какао с молоком без сахара	30	2,23	0,89	15,17	80,33			
Хлеб ржаной-пшеничный	430	40,17	27,93	58,92	649,71			
Итого за завтрак	120	0,48	0,36	12,36	56,4			
Второй завтрак	120	0,5	0,4	12,4	56			
Итого за второй завтрак	60	0,66	0,12	2,28	13,2			
Обед	260	4,55	4,39	12,11	111,15			
Овощи натуральные свежие	250	16,55	19,75	37,19	386,26			
Суп харчо с говядиной	200	0,68	0,28	0,8	8,2			
Овощное рагу со свиной	50	3,43	0,49	25,2	119,28			
Напиток из плодов шиповника без сахара	820	25,87	25,03	77,58	638,09			
Хлеб ржаной "Здоровье"	1370,00	66,52	53,32	148,86	1344,20			
<b>Итого за обед</b>								
<b>Итого за день</b>								

Возрастная группа 12-17 лет

Сезон осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	3	4	5	6	7			
Неделя 2								
День 5								
Первый завтрак	60	0,42	0,06	1,14	7,2			
Овощи натуральные свежие	100	15,1	7,01	5,53	145,61			
Котлета из филе куриного	180	5,35	5,38	38,02	220,32			
Каша перловая рассыпчатая	207	0,13	0,02	15,2	62			
Чай с лимоном без сахара								

Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33
<b>Итого за завтрак</b>	<b>577</b>	<b>23,23</b>	<b>13,36</b>	<b>75,06</b>	<b>515,46</b>
Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4,3</b>	<b>2,0</b>	<b>6,2</b>	<b>60</b>
Обед	60	0,79	1,94	3,88	36,24
Салат из капусты с морковью	260	3,59	2,82	12,11	93,25
Суп картофельный с крупой и рыбой	100	15,23	22,14	15,33	322
Биточек куриный	180	15,58	7,87	4,03	291,43
Пюре из гороха с маслом	200	0,16	0,16	3,93	18,6
Компот из свежих яблок без сахара	50	3,43	0,49	25,2	119,28
Хлеб ржаной "Здоровье"					
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>38,78</b>	<b>35,42</b>	<b>64,48</b>	<b>880,8</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1527,00</b>	<b>66,31</b>	<b>50,78</b>	<b>145,74</b>	<b>1456,26</b>

12-17 лет

осенне-зимний

Возрастная группа

Сезон

Сборники, используемые при разработке меню: - Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2017