

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Директор МАОУ (Ф.И.О.)

2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

Октябрь 2025г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся с заболеванием сахарный диабет
с 12 лет и старше

в возрасте

№ рецеп	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
1147		Хлеб ржаной	40	2,7	4	19	148
850		Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	310	11,50	12,00	55,40	376,00
686		Чай без сахара с лимоном	200	0,06	0	15,16	59,9
		Итого завтрак:		14,26	16	89,56	583,9
		Обед					
1039		Суп картофельный	250	2,42	2,00	17,43	100,80
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
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147		Хлеб ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:		32,67	24,00	126,86	854,90

№ рецеп	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
14649		Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	7,60	10,00	47,50	308,40
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
		Итого завтрак:		10,00	13,00	87,50	484,20
		Обед					
1049		Суп-пюре из гороха	250	7,71	3,00	22,58	141,60
943		Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,81	40,00
1308,0		Биточек куриный	90	15,39	21,00	2,09	191,30
518		Картофель отварной	180	7,61	5,00	45,44	262,10
928		Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,35	0,00	24,36	101,70
1147		Хлеб ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:		36,52	30,00	126,61	862,00

№ рецеп	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 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

№ рецеп	4 день	Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Бутерброд с сыром на ржаном 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 ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:			22,01	27,00	81,08	679,70

№ рецеп	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 ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:			28,37	20,00	104,32	731,10

№ рецеп	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1147	Хлеб 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
518	Картофель отварной		180	7,61	5,00	45,44	262,10
1188	Чай без сахара		200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:		32,55	26,00	118,00	841,30

№ рец	7 день	Вторник		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046		Бутерброд с маслом на ржаном 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 ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого на обед:		29,26	42,00	126,64	920,20

№ рец	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 ржаной		40	3,30	1,00	18,40	100,20
		Итого на обед:		21,88	28,00	82,82	673,00

№ рец	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Бутерброд с сыром на ржаном 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
		Капуста тушёная	180	4,30	7,00	44,40	264,50
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
108		Хлеб ржаной	40	3,30	1,00	18,40	100,20
976		Фрукт	120	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 без сахара	200	0,57	0,00	3,61	15,00
1147		Хлеб ржаной	60	4,98	1,00	29,19	150,30
		Итого на обед:		33,61	42,00	110,67	886,20