

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

ДОКУМЕНТОВ

сентябрь 2025г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся с заболеванием сахарный диабет в возрасте с 7 до 11 лет

№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак 1				К/кал
1147		Хлеб ржаной	40	2,70	4,00	19,00
850		Каша овсяная Геркулес молочная без масла	260	9,3	10	46,5
686		Чай без сахара с лимоном	200	0,06	0	15,2
		Итого завтрак:		12,06	14	80,7
		Завтрак 2				
1027,13		Котлета деревенская	90	14,70	12,00	8,50
998		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00
1147		Хлеб ржаной	20	2,10	1,00	10,70
976		Фрукт	110	0,40	0,00	10,70
		Итого завтрак:		11,80	7,00	86,00

			Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Обед				К/кал
1039		Суп картофельный	200	1,90	2,00	13,90
1027,13		Котлета деревенская	90	14,70	12,00	8,50
998		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	15,90
1147		Хлеб ржаной	40	3,30	1,00	19,40
		Итого обед:		29,20	21,00	106,30

814,70

№ рец	2 день	Вторник		Пищевые вещества			
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе		50	2,70	1,00	19,30	129,30
235,05	Каша пшеничная молочная без масла сливочного		250	6,30	8,00	39,60	257,00
1188	Чай без сахара		200	0	0	16	63,8
	Итого завтрак:			9,00	9,00	74,90	450,10
№ рец				Пищевые вещества			
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1308,02	Биточек куриный		90	13,30	18,00	2,30	168,50
518	Картофель отварной без масла сливочного		150	0,4	7,2	27,2	182,4
928	Компот из смеси сухофруктов без сахара		200	0,30	0,00	24,30	101,70
1147	Хлеб ржаной		30	3,20	1,00	16,00	85,20
	Итого завтрак:			17,20	26,20	69,80	537,80

			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1049	Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	113,30
943	Гренки из ржаного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
1308,02	Биточек куриный	90	13,30	18,00	2,30	168,50
518	Картофель отварной без масла сливочного	150	0,4	7,2	27,2	182,4
928	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1147	Хлеб ржаной	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		25,30	29,20	98,10	712,50

	3 день	Среда		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1147	Хлеб ржаной		40	2,90	4,00	29,20	162,80
850	Каша овсяная молочная без масла сливочного		260	10,70	12,00	53,90	368,60
854	Чай с молоком без сахара		200	1,3	1	16	88,1
	Итого завтрак:			14,90	17,00	99,10	619,50

	Завтрак 2						
1027,13	Котлета деревенская		90	14,70	12,00	8,50	199,90
998	Каша гречневая рассыпчатая		150	9,30	6,00	48,60	284,60
1147	Хлеб ржаной		40	2,90	4,00	29,20	162,80
1899	Напиток каркадэ без сахара		200	0,50	0,00	3,60	15,00
	Итого завтрак:			27,40	22,00	89,90	662,30

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
1030	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,10	5,00	14,20	111,30
1027,13	Котлета деревенская	90	14,70	12,00	8,50	199,90
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркадэ без сахара	200	0,60	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого обед:		30,40	24,00	105,00	791,70

№ рец	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
1141,08	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	10/30	3,00	4,00	29,70	162,80
842	Каша ячневая молочная без масла сливочного	260	5,80	6,00	45,60	257,90
686	Чай с лимоном без сахара	200	0,06	0	15,1	59,9
	Итого завтрак:		8,86	10,00	90,40	480,60

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1027,6	Котлета московская	80	10,80	10,00	1,16	155,10
995	Картофельное пюре без масла сливочного	150	3,20	7,00	22,00	163,50
1188	Чай без сахара	200	0,00	0,00	15,90	63,80
1147	Хлеб ржаной	25	2,60	1,00	13,30	71,00
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого на завтрак:		17,00	18,00	63,06	534,10

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,40	5,00	10,50	97,00
1027,6	Котлета московская	80	10,80	10,00	1,16	155,10
995	Картофельное пюре без масла сливочного	150	3,20	7,00	22,00	163,50
1188	Чай без сахара	200	0,00	0,00	15,90	63,80
1147	Хлеб ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		25,26	21,82	88,70	579,60

№ рец	5 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
1046	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	50	2,70	1,00	19,30	129,30
1013	Каша пшеничная молочная без масла сливочного	250	1,50	2,00	6,30	250,10
1188	Чай без сахара	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого завтрак:		4,20	3,00	41,50	443,20

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,30	5,00	3,30	132,20
518	Картофель отварной без масла сливочного	150	0,4	7,2	27,2	182,4
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
483	Чай с лимоном без сахара	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб ржаной	30	3,20	1,00	16,10	85,20
	Итого завтрак:		21,56	14,20	69,60	476,40

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,30	5,00	3,30	132,20
518	Картофель отварной без масла сливочного	150	0,4	7,2	27,2	182,4
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
483	Чай с лимоном без сахара	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		23,16	19,20	80,20	597,40

№ рец	6 день	Понедельник				
	Завтрак 1		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1147	Хлеб ржаной	40	2,70	4,00	19,00	148,00
1013	Каша пшеничная молочная без масла сливочного	260	1,50	2,00	26,50	252,10
483	Чай с лимоном без сахара	200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого завтрак:		4,26	6,00	60,60	460,00

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1027,13	Котлета деревенская	80	13,20	12,00	8,70	188,80
518	Картофель отварной без масла сливочного	150	0,4	7,2	27,2	182,4
1188	Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб ржаной	20	2,14	1,00	10,70	56,80
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого завтрак:		16,14	20,20	73,30	572,50

№ рец	Обед		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,00	17,20	133,30
1027,13	Котлета деревенская	80	13,20	12,00	8,70	188,80
518	Картофель отварной без масла сливочного	150	0,4	7,2	27,2	182,4
1188	Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого завтрак:		21,60	24,20	88,50	668,50

№ рец	7 день	Вторник				
	Завтрак 1		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	50	2,70	1,00	19,30	129,30
850	Каша овсяная молочная без масла сливочного	250	10,30	12,00	51,80	354,40
1188	Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого на завтрак:		13,00	13,00	87,10	547,50

	Завтрак 2		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	50	2,70	1,00	19,30	129,30
437,06	Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
483	Чай с лимоном без сахара	200	1,00	0,00	20,20	79,80
	Итого на завтрак:		24,10	35,00	91,70	730,00

№ рец	Обед		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1175	Рассольник домашний со сметаной	200	1,90	5,00	12,70	92,40
437,06	Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
928	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1147	Хлеб ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:		25,90	40,00	108,60	815,20

	8 день	Среда		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,08	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе		10/30	3,00	4,00	29,70	162,80
842	Каша ячневая молочная без масла сливочного		260	5,60	6,00	43,80	248,00
854	Чай с молоком без сахара		200	1,3	2	16	112
	Итого на завтрак:			9,90	12,00	89,50	522,80

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1027,6	Котлета Московская	80	15,20	17,00	2,30	184,00
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
686	Чай с лимоном без сахара	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб ржаной	20	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:		21,16	26,00	58,00	480,90

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1021	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной	200	1,50	5	10,6	97
1027,6	Котлета Московская	80	12,00	10,00	2,30	162,00
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
686	Чай с лимоном без сахара	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:		20,66	24,00	77,30	599,30

	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1147	Хлеб ржаной		40	3,00	4,00	29,70	162,80
1013	Каша пшеничная молочная без масла сливочного		260	1,50	2,00	26,50	252,10
686	Чай с лимоном без сахара		200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого на завтрак:			4,56	6,00	71,30	474,80

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Овощи свежие	40	2,40	3,00	24,00	112,00
1070	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,2	18	1,16	157,30
518	Картофель отварной без масла сливочного	150	0,4	7,2	27,2	182,4
1188	Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб ржаной	20	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:		18,10	29,20	79,06	572,30

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	5	7,3	106
1070	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,2	18	1,16	157,30
518	Картофель отварной без масла сливочного	150	0,4	7,2	27,2	182,4
1188	Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого на обед:		18,80	31,20	81,76	690,40

№ рец	10 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 1		Б	Ж	У	
1046	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	50	2,70	1,00	19,30	129,30
842	Каша ячневая молочная без масла сливочного	250	5,60	6,00	43,80	248,00
1188	Чай без сахара	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого на завтрак:		8,30	7,00	79,00	441,10

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 2		Б	Ж	У	
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
437,06	Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркаде без сахара	200	0,50	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб ржаной	20	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:		23,40	35,00	77,20	673,40

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
1039	Суп картофельный	200	1,90	2,00	13,90	80,70
437,06	Гуляш из свинины	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркаде без сахара	200	0,50	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб ржаной	50	4,23	1,00	24,30	125,30
	Итого на обед:		27,03	37,00	94,00	741,90