Директор МОУ СОШ № 6

_____ /Ушакова Л.С.

28.08. 26г.

ООО «ДИАЛОГПЛЮС»

_____ /Галицына Г.Г/

28.08. 26г.

# Примерное меню (20/24 дня) для питания учащихся с сахарным диабетом в общеобразовательных учреждениях

Период с сентября 2026г

Исп.Должко С.Н.

| ЬДЬ | 25 г. | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ЯЧЕЕ ПИТАНИЕ | 1 неделя | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Выход | ККАЛ | Б | Ж | У | № КАРТЫ |
| сыр | 20 | 72 | 4,64 | 4,56 | | 15/2011 |
| Каша пшенная молочная с маслом 200/5 б\с | 205 | 279 | 9 | 11,2 | 33,2 | 173/11 |
| Чай с лимоном 200/7 б\с | 207 | 60 | 0,3 | - | 15,2 | 377/11 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 41,5 | 98 | 2,8 | 0,48 | 16,8 | пр |
| Сок в индивидуальной упак.1/200 | 200 | 79 | 1 | | 12 | пр |
| **ИТОГО** | **673,5** | **588** | **17,74** | **16,24** | **77,2** | |
| | | | **1** | **0,92** | **4,35** | |
| **2 ДЕНЬ** | | | | | | |
| **ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ** | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ КАРТЫ** |
| Плов из мяса курицы с соленым огурчиком 250/30 | 280 | 426,7 | 16,1 | 18,4 | 39,89 | 291/11 |
| Напиток из шиповника б\с | 200 | 88,2 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 388/11 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 31 | 73,5 | 2,1 | 0,4 | 15,2 | пр |
| **ИТОГО** | **511** | **588,4** | **18,88** | **19,08** | **75,85** | |
| | | | **1** | **1,011** | **4,02** | |
| **3 ДЕНЬ** | | | | | | |
| **ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ** | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ КАРТЫ** |
| Биточек домашний 70/50 | 125 | 230 | 9,2 | 6,88 | 9 | 271\11 |
| Пюре картофельное150 | 150 | 225 | 3,8 | 9,16 | 28 | 128/11 |
| Компот из курагиб\с | 200 | 63 | 0,6 | - | 15,8 | 348/11 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 30,4 | 73,5 | 2,1 | 0,4 | 15,2 | пр |
| **ИТОГО** | **505,4** | **591,5** | **15,7** | **16,44** | **68** | |
| | | | **1** | **1,047** | **4,33** | |
| **4 ДЕНЬ** | | | | | | |
| **ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ** | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ КАРТЫ** |
| Котлеты "Куриные" 60\40 | 100 | 145 | 7,8 | 6,8 | 3,5 | 297/11 |
| Каша гречневая с огурцом свежим(соленым) 200/30 | 230 | 260 | 6,3 | 10,22 | 29 | 171/2011 |
| Компот из сухофруктов б/с | 200 | 116,05 | 0,46 | 0,1 | 28,13 | 349/2011 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 40 | 98 | 2,8 | 0,48 | 16,8 | пр |
| **ИТОГО** | **570** | **619,05** | **17,36** | **17,6** | **77,43** | |
| | | | **1** | **1,01** | **4,46** | |
| **5 день** | | | | | | |
| **ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ** | | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ КАРТЫ** |
| Макаронные изд.отварные | 200 | 240 | 5,5 | 7,7 | 37 | 203/11 |
| омлет натуральный | 100 | 278 | 9,6 | 9,8 | 2,04 | 211/2011 |
| чай б/ с сахара | 200 | 58 | 0,2 | - | 15 | 376/2011 |
| хлеб белый ржаной | 35,6 | 73,5 | 2,1 | 0,4 | 15,2 | пр |
| **ИТОГО** | **535,6** | **649,5** | **17,4** | **17,9** | **69,24** | |
| | | | **1** | **1,029** | **3,98** | |

еля

| ЕНЬ | ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| АИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | ККАЛ | Б | Ж | У | № КАРТЫ |
| Каша рисовая молочная б/с с маслом 200/5 | 205 | 261 | 8,6 | 9,2 | 28 | 174/11 |
| масло сливочное | 5 | 33 | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 14/2011 |
| чай б/ с сахара | 200 | 58 | 0,2 | - | 15 | 376/11 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 20 | 50 | 1,4 | 0,24 | 6,72 | пр |
| Йогурт 1/125 | 125 | 190 | 5,2 | 4,8 | 17,8 | пр |
| **ИТОГО** | **555** | **592** | **15,44** | **17,86** | **67,59** | |
| | | | **1** | **1,157** | **4,38** | |

| 7 ДЕНЬ | ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | ККАЛ | Б | Ж | У | № КАРТЫ |
| Гуляш из курицы 50/50 | 100 | 195 | 7 | 6,6 | 12 | 53 |
| Каша гречневая | 200 | 260 | 6,3 | 10,22 | 29 | 171/2011 |
| Компот из курагиб\с | 200 | 63 | 0,6 | - | 15,8 | 348/11 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 29,6 | 73,5 | 2,1 | 0,4 | 15,2 | пр |
| **ИТОГО** | **529,6** | **591,5** | **16** | **17,22** | **72** | |
| | | | **1** | **1,076** | **4,50** | |

| 8 ДЕНЬ | ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | ККАЛ | Б | Ж | У | № КАРТЫ |
| Тефтели 1 вариант 60/50 | 110 | 160,5 | 8,2 | 7,6 | 3,6 | 278/2011 |
| Сложный гарнир:Пюре картофельное150/икра кабачковая30 | 180 | 254 | 4,1 | 11,26 | 30,1 | 128/11<br>пр |
| Напиток из шиповника б\с | 200 | 88,2 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 388/11 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 44 | 98 | 2,8 | 0,48 | 16,8 | пр |
| **ИТОГО** | **534** | **600,7** | **15,78** | **19,62** | **71,26** | |
| | | | **1** | **1,24** | **4,52** | |

| 9 ДЕНЬ | ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | ККАЛ | Б | Ж | У | № КАРТЫ |
| Рыба запеченная в омлете | 90 | 166 | 8,6 | 11,9 | 6,3 | 158/ксп |
| Рис припущенныйсо сл. Маслом | 200 | 220,5 | 3,6 | 6 | 22 | 171/2011 |
| Компот из сухофруктов б/с | 200 | 116,05 | 0,46 | 0,1 | 28,13 | 349/2011 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 42,3 | 98 | 2,8 | 0,48 | 16,8 | пр |
| **ИТОГО** | **532,3** | **600,55** | **15,46** | **18,48** | **73,23** | |
| | | | **1** | **1,20** | **4,74** | |

| 10 ДЕНЬ | ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | ККАЛ | Б | Ж | У | № КАРТЫ |
| Котлеты куринные с соусом 50/40 | 90 | 184 | 9,5 | 10,2 | 2,5 | 294/11 |
| Макаронные изд.отварные | 200 | 240 | 5,5 | 7,7 | 37 | 203/11 |
| Компот фруктовый(сок) | 200 | 120 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | пр |
| хлеб пшеничный,ржаной | 16,5 | 50 | 1,4 | 0,24 | 6,72 | пр |
| **ИТОГО** | **506,5** | **594** | **17,8** | **18,34** | **72,62** | |
| | | | **1** | **1,07** | **4,32** | |

| ...ДЕНЬ | ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | ККАЛ | Б | Ж | У | № КАРТЫ |
| сыр | 20 | 72 | 4,64 | 4,56 | | 15/2011 |
| масло сливочное | 10 | 66 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 14/2011 |
| Каша манная молочная с маслом 200\10 б/с | 210 | 201,59 | 6,9 | 6,92 | 24,1 | 181/11 |
| Чай б/с сахаром и лимоном 200/7 | 207 | 60 | 0,3 | - | 15,2 | 377/11 |
| Батон | 45 | 195 | 3,6 | 0,6 | 43,4 | пр |
| **ИТОГО** | **492** | **594,59** | **15,52** | **19,32** | **82,83** | |
| | | | **1** | **1,245** | **5,34** | |

| 12 ДЕНЬ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | ККАЛ | Б | Ж | У | № КАРТЫ |
| Фрикадельки мясная с соусом 60/40 | 100 | 167,3 | 8,2 | 10,2 | 3,2 | 280/2011 |
| Пюре гороховое | 200 | 270 | 5,1 | 6,75 | 28 | 171/11 |
| Компот из курагиб\с | 200 | 63 | 0,6 | - | 15,8 | 348/11 |
| Кондитерские изд | 30 | 106 | 1,8 | 1,8 | 8,25 | пр |
| хлеб пшеничный,ржаной | 54,8 | 122,5 | 3,5 | 0,6 | 21 | пр |
| **ИТОГО** | **584,8** | **728,8** | **19,2** | **19,35** | **76,25** | |
| | | | **1** | **1,008** | **3,97** | |

| 13 ДЕНЬ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | ККАЛ | Б | Ж | У | № КАРТЫ |
| Жаркое Петушок с соленым огурчиком 250/30 | 280 | 420 | 13 | 16 | 35 | 394/11 |
| | | 1,7 | 0,1 | 0,02 | 0,29 | 71/11 |
| Напиток из шиповника б\с | 200 | 88,2 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 388/11 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 28,4 | 73,5 | 2,1 | 0,4 | 15,2 | пр |
| **ИТОГО** | **508,4** | **583,4** | **15,88** | **16,7** | **71,25** | |
| | | | **1** | **1,052** | **4,49** | |

| 14 ДЕНЬ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | ККАЛ | Б | Ж | У | № КАРТЫ |
| Котлета мясная "Особая" с соусом 50/50гр | 100 | 144 | 6 | 6,2 | 3,8 | 269/11 |
| Каша гречневая | 200 | 260 | 6,3 | 10,22 | 29 | 171/2011 |
| Компот фруктовый(сок) | 200 | 120 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | пр |
| хлеб пшеничный,ржаной | 47 | 122,5 | 3,5 | 0,6 | 21 | пр |
| **ИТОГО** | **547** | **646,5** | **17,2** | **17,22** | **80,2** | |
| | | | **1** | **1,001** | **4,66** | |

| 15 ДЕНЬ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | ККАЛ | Б | Ж | У | № КАРТЫ |
| Яйцо отварное | 40 | 63,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 209/11 |
| Макаронные изд.отварные с сыром | 220 | 320 | 7,4 | 12,1 | 42,2 | 204/11 |
| Кофейный напиток с молоком б/с | 200 | 82,76 | 2,24 | 1,99 | 13,76 | 379/11 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 47 | 122,5 | 3,5 | 0,6 | 21 | пр |
| **ИТОГО** | **507** | **588,26** | **18,24** | **19,29** | **77,26** | |
| | | | **1** | **1,058** | **4,24** | |

| еля | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ДЕНЬ | ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ | | | | | |
| АИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД | ККАЛ | Б | Ж | У | № КАРТЫ |
| масло сливочное | 10 | 66 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 14/2011 |
| сыр | 20 | 72 | 4,64 | 4,56 | | 15/2011 |
| Каша Дружба молочная с маслом 210 б/с | 210 | 261 | 8,9 | 6,89 | 36 | 175/11 |
| чай б/с сахара и лимоном | 207 | 60 | 0,3 | - | 15,2 | 377/11 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 54 | 122,5 | 3,5 | 0,6 | 21 | пр |
| **ИТОГО** | **501** | **581,5** | **17,42** | **19,3** | **72,33** | |
| | | | **1** | **1,108** | **4,15** | |
| **17 ДЕНЬ** | **ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ** | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ КАРТЫ** |
| Бифштекс по-домашнему рубленный 50/50 | 100 | 164 | 8,2 | 8,4 | 4,2 | 50/05 |
| Макаронные изд.отварные с огурччиком соленым 200/30 | 230 | 241,7 | 5,6 | 7,72 | 37,29 | 203/11 |
| Напиток из шиповника б\с | 200 | 88,2 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 388/11 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 47 | 122,5 | 3,5 | 0,6 | 21 | пр |
| **ИТОГО** | **577** | **616,4** | **17,98** | **17** | **83,25** | |
| | | | **1** | **0,945** | **4,63** | |
| **18 ДЕНЬ** | **ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ** | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ КАРТЫ** |
| Гуляш из курицы 40/50 | 90 | 160 | 6,8 | 6 | 11 | 39/2009 д.п |
| Пюре картофельное | 180 | 270 | 6,1 | 10,99 | 33,6 | 171/2011 |
| чай б/с сахара и лимоном | 207 | 60 | 0,3 | - | 15,2 | 348/11 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 36,2 | 73,5 | 2,1 | 0,4 | 15,2 | пр |
| **ИТОГО** | **513,2** | **563,5** | **15,3** | **17,39** | **75** | |
| | | | **1** | **1,137** | **4,90** | |
| **19 ДЕНЬ** | **ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ** | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ КАРТЫ** |
| Суфле из мяса кур 50/50 | 100 | 210 | 9,8 | 8,2 | 12,1 | 299/2011 |
| Пюре картофельное | 180 | 270 | 4,56 | 10,99 | 33,6 | 128/11 |
| Чай б/с сахара | 200 | 58 | 0,2 | - | 15 | 376/11 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 25,5 | 50 | 1,4 | 0,24 | 6,72 | пр |
| **ИТОГО** | **505,5** | **588** | **15,96** | **19,43** | **67,42** | |
| | | | **1** | **1,217** | **4,22** | |
| **20 ДЕНЬ** | **ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ** | | | | | |
| **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД** | **ККАЛ** | **Б** | **Ж** | **У** | **№ КАРТЫ** |
| Биточек по-куравински 75/25 | 100 | 166 | 11,8 | 11,9 | 6,3 | 21/ксп |
| Рис припущенныйсо сл. Маслом | 200 | 220,5 | 3,6 | 6 | 22 | 171/2011 |
| Компот из сухофруктов б/с | 200 | 116,05 | 0,46 | 0,1 | 28,13 | 349/2011 |
| хлеб пшеничный,ржаной | 43,5 | 98 | 2,8 | 0,48 | 16,8 | пр |
| **ИТОГО** | **543,5** | **600,55** | **18,66** | **18,48** | **73,23** | |

| | ккал | белки | жиры | углеводы |
|---|---|---|---|---|
| 10732,3 | 12106,7 | 338,92 | 362,26 | 1483,44 |
| | 605,335 | 1 | 1,0689 | 4,376962 |
| 536,615 | 605,335 | 16,946 | 18,113 | 74,172 |