



Директор В.Н. Белоусова

Основное (организованное) меню для детей 12 лет и старше
с сахарным диабетом
МОБУ Магинская СОШ

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№6	Салат из белокочанной капусты	100/5	1,9	5,7	7,3	88	
№ 183	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,9	8,1	32,1	325	
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	
	Яблоко						
№420/06	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого за завтрак		535	12,2	14,1	63,3	519,4	
Обед							
№65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	119	
№194	Каша пшенная молочная жидкая	250/7	6,5	8	30,7	221	
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	
420/02	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71	
Итого за обед		817	16,7	12,6	97	487	

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
	Котлета мясная	90	15,0	12,0	8,0	203	
№193	Каша рисовая молочная вязкая	250/7	5,0	7,0	36,1	231	
№110	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	121	
№420	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71	

Итого за завтрак		607	2,8	0,4	82,1	423
Обед						
№53	Щи со свежей капусты	250	1,7	5,6	8,4	91
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за обед		878	28,4	27,6	94,4	744

День: среда

Неделя: I

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№107	Котлета	80/30	16,2	14,5	13,9	252	
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	0,3	14,8	242	
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76	
№420	Хлеб ржаной	50	2	0,5	27,5	71	
Итого за завтрак		545	25,7	15,3	76,2	641	
Обед							
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	
№ 59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3	22,6	133	
№158	Рагу из овощей	200/10	4,1	18,1	22,6	279	
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	
№420	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71	
Итого за обед		850	10,1	21,5	91,2	709	

День: четверг

Неделя: I

Возраст: 12 лет и старше

№ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			взрослым: 12 лет и старше				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,3	8,2	6,6	84	

№493/02	Каша молочная овсянная молочная	180/5	9,4	12,4	39,3	307
№27/01	Сыр (порциями)	12	19,1	1,8	9,4	130
№294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
№420/06	Йогурт	100	2,8	3,2	10,1	82
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	50	2	0,3	14,8	71,4
Обед		610	34,1	17,8	104,8	711,4
№13	Салат из свежих помидор	80	0,9	4,5	4,5	63
№58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97
№185	Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10,1	10,1	51,1	336
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
№420	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за обед		907	14,6	15,5	108,7	688

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше									
№ ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
Завтрак	2	3	4	5	6	7			
№96	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18				203
№212	Макаронные изделия отварные	180	8,1	7,2	48,2				295
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1				35
№420	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8				47
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	50	4	0,3	14,8				71
Обед		600	2,3	22,93	85,08				651
№53	Щи из свежей капусты	250	2,1	6,7	10,1				110
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9				252
№212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2				295
№100	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1				35
№420/02	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8				71
Итого за обед		878	28,8	28,7	96,1				763

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№185	Помидоры свежие					
№283	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
№420/06	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Фрукты	200	0	0	11,2	45
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за завтрак		745	9,6	7,5	71,9	393
Обед						
№63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199
№150	Рагу из овощей	200/10	12,1	14,5	21,1	264
№306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
№420/02	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за обед		770	22,3	19,1	87,4	610

День: вторник

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№17	Салат из моркови	80	1,1	4,5	14,5	100
№16	Сыр (порциями)	100/5	19,1	1,8	9,4	131
№194	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	9,1	11,1	42,6	307
№285	Чай слимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
№420/	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за завтрак		540	31,7	17,7	90,6	546
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,3	8,2	6,6	105
№59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3	22,6	133
№183	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/7	10,9	11,3	44,5	325
№294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121

№420/02	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за обед						
День: среда		897	18,2	22,9	119,7	755

Неделя:2

Возраст: 12 лет и старше

№ГК	Наименование блюда	Возраст: 12 лет и старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
			Б	Ж	У	У		
2		3	4	5	6	7		
Завтрак								
№12	Гуляш из кур	50/50	14,09	16,39	5,37	225		
№192	Каша "Геркулес" молочная	180/5	9,4	12,4	39,3	307		
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35		
№420	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71		
Итого за завтрак		735	25,89	29,09	68,57	638		
Обед								
№58	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97		
№131	Плов из курицы	180	23	29,2	40,2	519		
№294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121		
№420/02	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71		
Итого за обед		730	27,5	34,6	97,8	808		

День: четверг

Неделя:2

Возраст: 12 лет и старше

№ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Возраст: 12 лет и старше			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№27/01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
№138	Картофельное пюре	250/7	4,5	7,2	29,4	203
№98	Котлета мясные	80/30	20,6	18,3	17,5	252
№300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
№420/06	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за завтрак		627	30,13	28,43	71	598
Обед						
№13	Салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,5	63
№61	Суп картофельный с крупой	250/10	3,2	3	23,2	135
№150	Рагу из овощей	200/10	12,1	14,5	21,1	264

№294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
№420	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за обед		860	19	22,4	94,8	519

День: пятница

Неделя:2

Возраст: 12 лет и старше

№ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№42	Винегрет овощной	80	1,3	2,3	7,2	54
№196	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41	291
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420/06	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	71
№38	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		607	10,5	13,6	74,7	444
Обед						
№53	Щи со свежей капустой	250	1,8	6,7	10,1	110
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252
№212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71
Итого за обед		855	28,5	28,7	96,1	763