

«Утверждаю»
 Директор МБОУ "Старокиструсская СШ"
 Спасского района Рязанской области
 Кудюкин И.О.



**Примерное десятидневное цикличное меню приготавливаемых блюд для детей с сахарным диабетом
 в МБОУ "Старокиструсская СШ" на 2022 – 2023 учебный год**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Первый завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	19,6	70,5	ТТК
	Яйцо вареное	1 шт/48	5,08	4,6	0,28	62,8	ТТК
	Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом сливочным	250	9,375	10,875	24,736	274,68	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
Итого за завтрак		648	15,10	16,18	44,70	410,78	
Второй завтрак	Бутерброд с сыром нежирным (хлеб ржано - пшеничный)	20/30	4,64	4,2	15,17	65,55	ТТК
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,5	3,84	8,36	80,85	ТТК
Итого за второй завтрак		250	8,14	8,04	23,53	146,4	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Солянка мясная	260	2,81	4,31	2,64	60,46	ТТК
	Тефтели гречневые Фантазия	270	39,93	6,48	22,14	358,92	ТТК
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		840	46,75	11,5	55,05	564,46	
Итого за день		1738	69,99	35,72	123,28	1121,64	

День 2							
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Индейка отварная	100	25,4	21,09	0,35	180	ТТК
	Капуста тушеная	180	3,76	7,41	12,43	133,06	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2	ТТК
Итого за завтрак		547	29,95	28,64	15,29	328,26	
Второй завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным с м.д.ж.72,5%	30/10	2,36	8,12	15,52	144,8	ТТК
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2	ТТК
Итого за второй завтрак		240	3,04	8,4	16,32	153	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Суп картофельный с горохом и птицей	260	11,44	6,97	16,54	172,65	ТТК
	Голубцы ленивые	266	17,62	26,51	24,19	405,83	ТТК
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	пр
Итого за обед		836	33,57	34,12	79,12	757,76	
Итого за день		1623	66,56	71,16	110,73	1239,02	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога Лакомка	200	30,33	21,88	37,32	467,52	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
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	ТТК
Итого за второй завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	260	4,38	6,6	10,93	129,15	ТТК
	Биточек куриный	100	15,23	22,14	17,33	329,5	ТТК
	Пюре из гороха с маслом	180	15,58	7,87	40,03	291,43	ТТК

	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		850	39,2	37,32	98,56	895,16	
Итого за день		1400	72,28	60,67	162,89	1502,21	
День 4							
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Омлет натуральный	200	20,19	22,53	3,59	297,89	ТТК
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,84	8,36	80,85	ТТК
Итого за завтрак		500	23,96	26,67	22,25	425,74	
Второй завтрак	Бутерброд с сыром нежирным (хлеб ржано - пшеничный)	20/30	4,64	4,2	15,17	65,55	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
Итого за второй завтрак		250	4,68	4,3	15,25	68,35	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	0,11	5,1	19,95	ТТК
	Рассольник ленинградский с птицей	260	8,96	8,73	18,59	196,37	ТТК
	Гуляш из свинины с соусом	100	11	15,94	2,89	207,75	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	ТТК
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		850	35,09	16,92	98,95	844,05	
Итого за день		1600	63,73	47,89	136,45	1338,14	
День 5							
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	ТТК
	Сосиска отварная	60	6,61	14,3	0,22	156,02	ТТК
	Пюре из тыквы	200	3,06	14,82	8,5	175,05	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		597	12,83	30,23	31,62	446,4	
Второй завтрак	Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60	ПР

Итого за второй завтрак		100	4,3	2	6,2	60	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	ТТК
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	260	8,52	4,48	15,69	133,4	ТТК
	Котлета Морячок	100	13,27	15,22	16,67	256,8	ТТК
	Рагу из овощей	200	3,84	4,98	25,03	160,3	ТТК
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		870	30,51	27,2	98,52	758,82	
Итого за день		1567	47,64	59,43	136,34	1265,22	
Неделя 2							
День 6							
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250	8,45	12,525	41,71	315,87	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		580	11,12	13,92	66,76	446,00	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР
Итого за завтрак		100	2,5	1,2	13,1	73	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Суп картофельный с горохом и говядиной	260	8,07	6,95	16,54	148,65	ТТК
	Котлета Аппетитная	100	16,43	13,54	18,73	262,5	ТТК
	Капуста тушеная	180	3,76	7,41	12,43	133,06	139
	Компот из ягод свежемороженных без сахара	200	0,18	0,06	7,44	31,3	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		850	32,53	28,57	82,62	707,99	
Итого за день		1530	46,15	43,69	162,48	1226,99	
День 7							

Первый завтрак	Омлет, запеченный с сыром	200	25,92	29,6	3,45	383,33	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		430	28,19	30,59	18,7	466,46	
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	ТТК
Итого за завтрак		120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	0,11	5,1	19,95	ТТК
	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	260	4,35	6,63	7,90	115,15	ТТК
	Индейка по-строгановски	100	14,73	22,33	3,75	273,97	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	ТТК
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		850	33,69	37,03	92,25	839,45	
Итого за день		1400	62,36	67,98	123,31	1362,31	
День 8							
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Котлета Морячок	100	13,27	15,22	16,67	256,8	ТТК
	Рагу из овощей	200	3,84	4,98	25,03	160,3	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		597	20,13	21,23	59,38	512,63	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	338
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	ТТК
	Борщ из свежей капусты с картофелем и птицей	260	7,75	6,62	10,93	128,15	ТТК
	Запеканка из печени Богатырь	100	16,31	11,88	18,38	246,68	ТТК
	Полента с маслом сливочным	180	4,81	5,65	43,24	238,99	ТТК
	Компот из ягод свежемороженных без сахара	200	0,18	0,06	7,44	31,3	ТТК

	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПП
Итого за обед		850	32,9	24,76	106,33	771,6	
Итого за день		1547	53,83	46,19	173,21	1317,23	
День 9							
	Запеканка из творога Сладкоежка	200	33,77	22,74	37,67	490,42	ТТК
	Какао с молоком без сахара	200	4,17	4,3	6,08	78,96	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПП
Итого за завтрак		430	40,17	27,93	58,92	649,71	
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	ТТК
Итого за второй завтрак		120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Суп Харчо с говядиной	260	4,55	4,39	12,11	111,15	ТТК
	Рагу из овощей со свиной	250	16,55	19,75	37,19	386,26	ТТК
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ТТК
Итого за обед		820	25,87	25,03	77,58	638,09	
Итого за день		1370	66,52	53,32	148,86	1344,2	
День 10							
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Бибигон из филе куриного	100	15,1	7,01	5,53	145,61	ТТК
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	5,38	38,02	220,32	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПП
Итого за завтрак		577	23,23	13,36	60,09	455,46	
Второй завтрак	Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60	ПП
Итого за завтрак		100	4,3	2	6,2	60	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	45
	Суп картофельный с крупой и рыбой	260	3,59	2,82	12,11	93,25	ТТК
	Биточек куриный	100	15,23	22,14	15,33	322	ТТК
	Пюре из гороха с маслом	180	15,58	7,87	4,03	291,43	ТТК

	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		850	39	35	73	915	
Итого за день		1527	67	51	139	1430	
Итого средние показатели за цикл завтрак		533,60	23,73	23,16	43,03	469,21	
Итого средние показатели за цикл второй завтрак		150,00	2,92	2,73	12,46	76,30	
Итого средние показатели за цикл обед		846,60	34,94	27,78	86,16	769,24	
Итого средние показатели за цикл день		1530,20	61,59	53,68	141,64	1314,74	