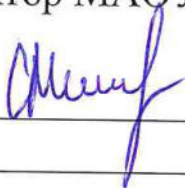


"Согласовано"
Директор МАОУ СОШ № 3



С. О. Мишин

" " _____
2023 г

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО "Соколов"



Д. Н. Урвачев

" " _____
2023 г

***Типовое двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов с заболеванием сахарный диабет
при пятидневной учебной неделе
на 2023-2024 учебный год.***

Калининград, 2023 г

"СОКОЛОВ" LLC
 Директор МАОУ СОШ №3

С. О Мишин

"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
 Д.Н. Урвачев

МЕНЮ

для обучающихся 1-4 класс с заболеванием сахарный диабет в МАОУ СОШ №3

" "

№	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			б	ж	в	
День/неделя: Понедельник-1						
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом без сахара 1/200	200	8,36	9,58	38,06	272,47
2	Бутерброд с маслом и сыром 25/5/20 на ржаном хлебе	50	6,89	8,64	16,31	167,44
3	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,61	2,75	12,80	86,52
4	Фрукт свежий (апельсин)	100	1,00	0,20	8,00	43,00
Итого за Завтрак		530	19,86	21,17	75,17	569,43
Обед						
1	Винегрет овощной 1/60	60	0,76	6,10	4,46	76,35
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) (на м/к бульоне) 1/200	200	2,74	5,84	8,84	101,45
3	Биточки особые с соусом сметанным 1/90	90	13,32	14,10	13,37	234,16
4	Рис отварной с маслом 1/150	150	3,81	3,08	40,01	202,95
5	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные) 1/180 без сахара	180	0,70	0,05	17,11	72,78
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/70	70	4,62	0,84	27,75	138,60
Итого за Обед		750	25,958	30,011	111,526	826,278
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого за Полдник		430	26,59	13,69	42,93	407,35
Всего за Понедельник-1		1710	72,41	64,87	229,63	1803,06
День/неделя: Вторник-1						
Завтрак						
1	Поджаренная из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40
2	Гуляш из птицы 1/90	90	12,63	15,10	4,20	201,76
3	Рис отварной с маслом 1/150	150	3,81	3,08	40,01	202,95
4	Какао с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,59	2,85	12,71	92,08
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,64	0,48	15,86	79,20
Итого за Завтрак		500	22,948	21,548	73,534	580,391
Обед						
1	Салат из белокачанной капусты с морковью 1/60	60	0,77	3,10	5,90	48,42
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 1/200	200	6,06	4,52	17,82	136,38
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/240	240	30,53	13,02	29,10	357,99
4	Компот из свежих фруктов 1/180 без сахара	180	0,14	0,11	11,69	48,84
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/70	70	4,62	0,84	27,75	138,60
Итого за Обед		750	42,121	21,586	92,256	730,232
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за Полдник		430	26,99	13,49	40,43	398,35
Всего за Вторник-1		1680	92,059	56,624	206,22	1708,973

День/неделя: Среда-I						
№	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1	Пудинг творожный с ягодным соусом 150/30 без сахара	180	21,59	12,35	25,36	295,62
2	Чай без сахара 1/180	180	0,00	0,00	7,99	31,93
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,64	0,48	15,86	79,20
Итого за Завтрак		500	24,88	13,126	58,153	447,85
Обед						
1	Салат из моркови с яблоком 1/60	60	1,50	0,11	12,57	58,66
2	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%), на м/к бульоне,	200	2,72	4,88	10,53	99,30
3	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 1/90	90	15,99	13,12	16,43	248,73
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/150	150	10,14	7,72	45,77	292,66
5	Компот из ягод 1/180 без сахара	180	0,18	0,04	10,05	38,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/70	70	4,62	0,84	27,75	138,60
Итого за Обед		750	35,144	26,695	123,105	876,713
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого за Полдник		430	26,59	13,69	42,93	407,35
Всего за Среда-I		1680	86,614	53,511	224,188	1731,913
День/неделя: Четверг-I						
№	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1	Поджаренная из помидоров свежих 1/40	40	0,44	0,08	1,52	9,60
2	Куриное филе запеченое с соусом сметанным 1/90	90	20,90	14,00	2,40	219,45
3	Рис отварной с маслом 1/150	150	3,81	3,08	40,01	202,95
4	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,61	2,75	12,80	86,52
5	Сыр порционный 1/10	10	2,60	2,61		34,40
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,64	0,48	15,86	79,20
Итого за Завтрак		510	33,998	22,998	72,586	632,122
Обед						
1	Салат из свежей капусты 1/60	60	1,02	3,00	0,39	51,44
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне 1/200	200	3,54	5,78	14,84	125,99
3	Котлеты рыбные (минтай) с соусом сметанным 1/90	90	11,46	6,48	14,86	164,40
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	3,95	4,95	26,67	167,52
5	Компот из свежих яблок 1/180 без сахара	180	0,14	0,14	11,51	48,84
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/70	70	4,62	0,84	27,75	138,60
Итого за Обед		750	24,734	21,181	96,017	696,793
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий (апельсин)	100	1,00	0,20	8,00	43,00
Итого за Полдник		430	27,19	13,49	40,93	403,35
Всего за Четверг-I		1690	85,922	57,669	209,533	1732,265

День/неделя: Пятница-1		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
№	Б			Ж	У		
Завтрак							
1	Подаршировка из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40	
2	Омлет натуральный 1/150	150	15,62	17,40	2,89	239,74	
3	Чай с лимоном 1/180 без сахара	180	0,05	0,01	8,17	33,97	
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,64	0,48	15,86	79,20	
5	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за Завтрак		510	19,391	18,126	35,168	395,316	
Обед							
1	Винегрет овощной 1/60	60	0,76	6,10	4,46	76,35	
2	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной (15%), 1/200	200	2,57	5,74	9,87	101,91	
3	Котлеты рубленые из птицы (курица) с соусом сметанно/томатным 1/90	90	13,81	12,93	15,75	235,57	
4	Рис отварной с маслом 1/150	150	4,58	3,55	48,15	242,89	
5	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные) 1/180 без сахара	180	0,70	0,05	17,11	72,78	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/70	70	4,62	0,84	27,75	138,60	
Итого за Обед		750	27,44	29,15	125,68	879,19	
Полдник							
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35	
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00	
3	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	
Итого за Полдник		430	26,59	13,69	42,93	407,35	
Всего за Пятница-1			58,09	52,99	212,52	1584,72	
День/неделя: Понедельник-2		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
№	Б			Ж	У		
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом 1/200 без сахара	200	7,41	8,90	41,28	275,73	
2	Бутерброд с маслом и сыром 25/5/20 на ржаном хлебе	50	6,89	8,64	16,31	167,44	
3	Какао с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,59	2,85	14,71	100,06	
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,64	0,48	15,86	79,20	
Итого за Завтрак		470	20,533	20,874	88,157	622,433	
Обед							
1	Салат из свеклы с огурцами солеными 1/60	60	0,89	3,66	4,18	53,52	
2	Суп картофельный с рисом м/к бульоне 1/200	200	3,40	3,72	19,82	130,20	
3	Строганов из диетической свинины 1/90	90	14,39	12,95	4,01	190,13	
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/150	150	10,14	7,72	45,77	292,66	
5	Компот из свежих яблок 1/180 без сахара	180	0,14	0,14	11,51	48,84	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/70	70	4,62	0,84	27,75	138,60	
Итого за Обед		750	33,583	29,03	113,039	853,951	
Полдник							
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35	
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00	
3	Фрукт свежий (апельсин)	100	1,00	0,20	8,00	43,00	
Итого за Полдник		430	27,19	13,49	40,93	403,35	
Всего за Понедельник-2		1650	81,306	63,394	242,126	1879,734	

День/неделя: Вторник-2		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
№	Б			Ж	У		
Завтрак							
1	Подгарнировка из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40	
2	Плов из мяса 1/240	240	27,16	24,91	39,96	501,38	
3	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,90	3,00	15,28	99,90	
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,64	0,48	15,86	79,20	
Итого за Завтрак		500	33,978	28,43	71,86	684,877	
Обед							
1	Салат из моркови с яблоком 1/60	60	1,50	0,11	12,57	58,66	
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 1/200	200	6,06	4,52	17,82	136,38	
3	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом сметанным 1/90	90	13,68	13,00	15,20	233,32	
4	Овощи припущенные с маслом 1/150	150	2,76	3,23	14,42	100,34	
5	Компот из сухофруктов (яблоки, сушеные) 1/180 без сахара	180	0,70	0,05	17,11	72,78	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/70	70	4,62	0,84	27,75	138,60	
Итого за Обед		750	29,323	21,753	104,86	740,081	
Полдник							
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35	
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00	
3	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за Полдник		430	26,99	13,49	40,43	398,35	
Всего за Вторник-2		1680	90,291	63,673	217,15	1823,308	
День/неделя: Среда-2							
№	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
Б			Ж	У			
Завтрак							
1	Запеканка творожная (творог 9%) с соусом ягодным 150/30 без сахара	180	27,59	16,12	44,27	447,34	
2	Чай с лимоном 1/180 без сахара	180	0,05	0,01	8,17	33,97	
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,64	0,48	15,86	79,20	
4	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	
Итого за Завтрак		500	30,684	17,006	78,288	607,508	
Обед							
1	Салат из свеклы отварной 1/60	60	1,67	2,18	8,20	59,49	
2	Уха Ростовская 1/200	200	7,25	6,08	12,50	134,37	
3	Печень по-строгановски, 1/90	90	12,90	7,22	7,57	147,79	
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/150	150	10,14	7,72	45,77	292,66	
5	Компот из свежих яблок 1/180 без сахара	180	0,14	0,14	11,51	48,84	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/70	70	4,62	0,84	27,75	138,60	
Итого за Обед		750	36,715	24,182	113,292	821,76	
Полдник							
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35	
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00	
3	Фрукт свежий (апельсин)	100	1,00	0,20	8,00	43,00	
Итого за Полдник		430	27,19	13,49	40,93	403,35	
Всего за Среда-2		1680	94,589	54,678	232,51	1832,618	

День/неделя: Четверг-2		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
№	Б			Ж	У		
Завтрак							
1	Поджаренная из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40	
2	Птица тушенная в соусе с 1/90	90	12,63	15,10	4,20	201,76	
3	Рис отварной с маслом 1/150	150	4,58	3,55	48,15	242,89	
4	Булочка мясная с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,61	2,75	12,80	86,52	
	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,64	0,48	15,86	79,20	
Итого за Завтрак		500	36,74	19,46	61,53	577,00	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками 1/60	60	0,54	5,68	4,90	74,03	
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (15%), 1/200	200	3,44	4,80	13,81	113,67	
	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай) 1/90	90	15,94	13,60	7,63	217,37	
	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	3,28	3,99	22,18	138,19	
	Компот из свежих фруктов 1/180 без сахара	180	0,14	0,11	11,69	48,84	
	Хлеб ржано-пшеничный 1/70	70	4,62	0,84	27,75	138,60	
Итого за Обед		750	28,68	29,02	92,55	751,70	
Полдник							
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35	
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00	
3	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	
Итого за Полдник		430	26,59	13,69	42,93	407,35	
Всего за Четверг-2		1680	92,013	62,173	197,008	1736,049	
День/неделя: Пятница-2							
№	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
Завтрак							
1	Поджаренная из помидоров свежих 1/40	40	0,44	0,08	1,52	9,60	
2	Омлет с сыром запеченный 1/150	150	18,01	16,41	2,57	240,01	
3	Чай с лимоном 1/180 без сахара	180	0,05	0,01	8,17	33,97	
4	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,64	0,48	15,86	79,20	
Итого за Завтрак		510	21,789	17,276	37,064	403,881	
Обед							
1	Салат из белокачанной капусты с яблоками 1/60	60	0,77	3,10	6,90	59,42	
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне 1/200	200	3,54	5,78	14,84	125,99	
3	Плов из птицы (грудки куриные) 1/240	240	34,04	16,49	52,83	498,22	
4	Компот из свежих яблок 1/180 без сахара	180	0,14	0,14	11,51	48,84	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/70	70	4,62	0,84	27,75	138,60	
Итого за Обед		750	43,106	26,355	113,824	871,076	
Полдник							
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35	
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00	
3	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за Полдник		430	26,99	13,49	40,43	398,35	
Всего за Пятница-2		1690	91,885	57,121	191,318	1673,307	
Итого			845,18	586,70	2162,20	17505,95	