

"Согласовано"

Генеральный директор
Директор МАОУ СОШ № 3
С. О. Мишин



" " 2023

"Утверждаю"

ООО "Соколов"

Д. Н. Урвачев



" " 2023 г

**Типовое двухнедельное меню
для обучающихся 5-11 классов с заболеванием сахарный диабет
при пятидневной учебной неделе
на 2023-2024 учебный год.**

Калининград, 2023 г

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МАОУ СОШ №3 С. О. Мишин



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
 Д.Н. Урвачев



МЕНЮ

для обучающихся 5-11 класс с заболеванием сахарный диабет МАОУ СОШ №3

" - " - "

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День/неделя: Понедельник-1						
		Завтрак				
		250	9,91	12,00	44,94	328,10
1	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом 1/250 без	60	6,89	8,64	16,31	167,44
2	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/25	200	3,90	3,00	15,28	99,90
3	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%) без сахара	100	1,00	0,20	8,00	43,00
4	Фрукт свежий (апельсин)	610	21,70	25,84	84,53	638,44
Итого за Завтрак						
		Обед				
		100	1,27	7,16	6,76	97,54
1	Винегрет овощной 1/100	250	3,05	6,89	9,79	116,17
2	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) 1/250	100	13,32	14,10	13,37	234,16
3	Биточки особые с соусом сметанным 1/100	180	10,14	7,72	45,77	292,66
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180	180	0,78	0,06	20,12	85,30
5	Компот из сухофруктов 1/180 без сахара	90	7,43	1,35	44,60	222,75
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	900	35,99	37,27	140,41	1048,58
Итого за Обед						
		Полдник				
		150	17,99	10,29	21,13	246,35
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	180	8,20	3,00	11,80	114,00
2	Кефир 1/180	100	0,40	0,40	10,00	47,00
3	Фрукт свежий (яблоко)	430	26,59	13,69	42,93	407,35
Итого за Полдник						
Всего за Понедельник-1						
День/неделя: Вторник-1						
		Завтрак				
		40	0,28	0,04	0,76	4,40
1	Подгариловка из огурцов свежих 1/40	100	15,15	18,12	5,02	242,12
2	Гуляш из птицы 1/100	180	4,58	3,55	48,15	242,89
3	Рис отварной с маслом 1/180	180	3,88	3,10	15,19	105,46
4	Какао с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	50	3,30	0,60	19,82	99,00
5	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	550	29,78	21,45	98,68	708,67
Итого за Завтрак						
		Обед				
		100	1,31	5,18	11,60	99,54
1	Салат из белокачанной капусты с морковью 1/100	250	6,74	5,59	19,77	156,49
2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 1/250	280	30,53	13,02	29,10	357,99
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	180	0,16	0,12	14,10	58,70
4	Компот из свежих фруктов 1/180	90	7,43	1,35	44,60	222,75
5	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	900	46,16	25,25	119,17	895,46
Итого за Обед						
		Полдник				
		150	17,99	10,29	21,13	246,35
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	180	8,20	3,00	11,80	114,00
2	Кефир 1/180	100	0,80	0,20	7,50	38,00
3	Фрукт свежий (мандарин)	430	26,99	13,49	40,43	398,35
Итого за Полдник						
Всего за Вторник-1						

День/неделя: Среда-1						
		Завтрак				
1	Пудинг творожный со ягодным соусом, 150/30 без сахара	180	25,03	14,89	23,68	334,76
2	Чай без сахара 1/180	180	0,00	0,00	9,98	39,91
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
4	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Завтрак		510	30,13	17,23	79,20	602,20
		Обед				
1	Подгарнировка из огурцов свежих 1/100	100	0,70	0,10	1,90	11,00
2	Борщ из свежей капусты с карт. на костном бульоне со сметаной	250	3,06	5,36	11,76	110,20
3	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом	100	15,99	13,12	16,43	248,73
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180	180	10,14	7,72	45,77	292,66
5	Компот из ягод 1/180 без сахара	180	0,20	0,04	12,28	47,50
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	37,52	27,68	132,75	932,84
		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-1			94,23	58,60	254,87	1942,38
День/неделя: Четверг-1						
		Завтрак				
1	Подгарнировка из помидоров свежих 1/40	40	0,44	0,08	1,52	9,60
2	Куриное филе запеченое с соусом сметанным 1/100	100	22,47	7,48	1,69	165,13
3	Рис отварной с маслом 1/180	180	4,58	3,55	48,15	242,89
4	Кофейный напиток с молоком (молоко 2.5%) 1/180 без сахара	180	3,90	3,00	15,28	99,90
5	Сыр порционный 1/15	15	3,90	3,92		51,60
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Завтрак		565	39,87	19,36	67,44	605,81
		Обед				
1	Салат из свежей капусты 1/100	100	1,22	3,60	0,46	61,00
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне (тушка курицы)	250	4,01	6,99	17,21	148,34
3	Котлеты рыбные (минтай) с соусом сметанным 1/100	100	11,46	6,48	14,86	164,40
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	180	3,95	4,95	26,67	167,52
5	Компот из свежих яблок 1/180 без сахара	180	0,16	0,16	13,90	58,70
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	28,23	23,52	117,70	822,70
		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 (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-1			95,29	56,37	226,08	1831,86

День/неделя: Пятница-1						
		Завтрак				
1	Полд аршировед из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40
2	Омлет натуральный 1/180	180	17,70	21,00	3,29	273,14
3	Чай с лимоном 1/180 без сахара	180	0,06	0,01	10,19	42,29
4	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
5	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за Завтрак		550	24,86	23,12	59,07	552,96
		Обед				
1	Винегрет овощной 1/100	100	1,27	7,16	6,76	97,54
2	Суп из овощей на курином б-не со сметаной (15%), 1/250	250	2,89	6,78	11,19	117,85
3	Котлеты рубленые из птицы (курица) с соусом	100	13,81	12,93	15,75	235,57
4	Рис отварной с маслом 1/180	180	4,58	3,55	48,15	242,89
5	Компот из сухофруктов 1/180 без сахара	180	0,78	0,06	20,12	85,30
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	30,77	31,82	146,57	1001,89
		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			82,22	68,63	248,58	1962,20
День/неделя: Понедельник-2						
		Завтрак				
1	Каша жидкая молочная из пшённной крупы с маслом 1/250 без	250	8,55	10,14	46,08	310,63
2	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/25 на ржаном хлебе	60	6,89	8,64	16,31	167,44
3	Какао с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,88	3,10	15,19	105,46
4	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Завтрак		540	30,74	25,33	109,50	792,15
		Обед				
1	Салат из свеклы отварной 1/100	100	1,49	6,11	6,94	89,06
2	Суп картофельный с с рисом на кур.бульоне 1/250	250	3,71	3,64	21,07	133,66
3	Строганов из диетической свинины 1/100	100	17,05	9,60	4,11	171,39
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180	180	10,14	7,72	45,77	292,66
5	Компот из свежих яблок 1/180 без сахара	180	0,16	0,16	13,90	58,70
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	39,97	28,57	136,39	968,22
		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-2			97,30	67,59	288,82	2167,72

День/неделя: Вторник-2						
		Завтрак				
1	Подгарнировка из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40
2	Плов из мяса 1/280	280	31,75	28,30	46,91	569,01
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 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Завтрак		550	40,43	33,08	93,79	830,33
		Обед				
1	Салат из моркови с яблоком 1/100	100	1,50	0,11	12,57	58,66
2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 1/250	250	6,74	5,59	19,77	156,49
3	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом сметанным	100	13,68	13,00	15,20	233,32
4	Овощи припущенные с маслом 1/180	180	2,72	3,12	14,56	99,62
5	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные) 1/180 без сахара	180	0,78	0,06	20,12	85,30
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	32,85	23,22	126,82	856,14
		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 Вторник-2			100,46	69,79	261,54	2089,82
День/неделя: Среда-2						
		Завтрак				
1	Запеканка творожная с соусом абрикосовым. 150/30 без сахара	180	31,21	19,76	47,23	498,19
2	Чай с лимоном 1/180 без сахара	180	0,06	0,01	10,19	42,29
3	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
4	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за Завтрак		510	36,37	22,10	102,97	768,00
		Обед				
1	Салат из свеклы отварной 1/100	100	1,67	2,18	8,20	59,49
2	Уха Ростовская 1/250	250	8,31	6,39	14,24	148,44
3	Печень по- строгановски 1/100	100	14,19	7,63	8,06	158,71
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180	180	10,14	7,72	45,77	292,66
5	Компот из свежих яблок 1/180 без сахара	180	0,16	0,16	13,90	58,70
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	41,90	25,43	134,77	940,76
		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			105,46	61,02	278,66	2112,11

День/неделя: Четверг-2						
		Завтрак				
1	Подгарнировка из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40
2	Птица тушенная в соусе 1/100	100	15,15	18,12	5,02	242,12
3	Рис отварной с маслом 1/180	180	4,58	3,55	48,15	242,89
4	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,90	3,00	15,28	99,90
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Завтрак		550	41,87	23,40	74,92	678,02
		Обед				
	Салат из моркови с яблоком 1/100	100	0,90	13,14	9,51	161,68
	Винегр с фасолью и картофелем со сметаной (15%) 1/250	250	4,08	5,87	16,17	135,51
	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай) 1/100	100	17,33	10,95	8,50	202,71
	Картофельное пюре с маслом 1/180	180	3,95	4,95	26,67	167,52
	Компот из свежих фруктов 1/180 без сахара	180	0,16	0,12	14,10	58,70
	Хлеб ржано-пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	33,85	36,37	119,56	948,87
		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			102,31	73,46	237,41	2034,23
День/неделя: Пятница-2						
		Завтрак				
1	Подгарнировка из помидоров свежих 1/40	40	0,44	0,08	1,52	9,60
2	Омлет с сыром 1/180	180	20,19	19,43	2,90	268,43
3	Чай с лимоном 1/180 без сахара	180	0,06	0,01	10,19	42,29
4	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Завтрак		550	26,60	21,86	61,23	554,24
		Обед				
1	Салат из белокачанной капусты с яблоками 1/100	100	1,31	5,18	11,60	99,54
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне (тушка курицы)	250	4,01	6,99	17,21	148,34
3	Плов из птицы (грудки куриные) 1/280	280	34,04	16,49	52,83	498,22
4	Компот из свежих яблок 1/180 без сахара	180	0,16	0,16	13,90	58,70
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	46,94	30,16	140,14	1027,54
		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			100,53	65,51	241,80	1980,13