

Организация: МБОУ СОШ №48

Название меню: Двенадцатидневное меню возраст от 11 до 18 лет (2 смена)СД

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с сахарным диабетом

Срок действия меню: 01.09.2026 - 26.05.2027

| № рецептуры                  | Название блюда              |             |             |             |              | Энергетическая |
|------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
|                              |                             | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | ценность       |
|                              |                             | г           | г           | г           | г            | ккал           |
| <b>Понедельник, 1 неделя</b> |                             |             |             |             |              |                |
| <b>Обед</b>                  |                             |             |             |             |              |                |
| 54-3з                        | Помидор в нарезке           | 100         | 1,1         | 0,2         | 3,8          | 21,4           |
| 54-4г-2020                   | Каша гречневая рассыпчатая  | 150         | 8,2         | 8,4         | 36           | 252,3          |
| 54-25с                       | Суп гороховый (вариант 2)   | 250         | 5,3         | 10,8        | 18,4         | 191,5          |
| 54-4м-2020                   | Котлета из говядины         | 90          | 17,8        | 20,9        | 12,5         | 308,8          |
| 54-9хн                       | Компот из облепихи          | 200         | 0,2         | 1           | 14,7         | 69             |
| Пром.                        | Хлеб бородинский            | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2           |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный              | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8           |
| <b>Итого за Обед</b>         |                             | <b>870</b>  | <b>38,3</b> | <b>42,1</b> | <b>121</b>   | <b>1016</b>    |
| <b>Полдник</b>               |                             |             |             |             |              |                |
| Пром.                        | Творожок детский            | 200         | 22          | 10          | 38,4         | 331,6          |
| Пром.                        | Банан                       | 150         | 2,3         | 0,8         | 31,5         | 141,8          |
| <b>Итого за Полдник</b>      |                             | <b>350</b>  | <b>24,3</b> | <b>10,8</b> | <b>69,9</b>  | <b>473,4</b>   |
| <b>Итого за день</b>         |                             | <b>1220</b> | <b>62,6</b> | <b>52,9</b> | <b>190,9</b> | <b>1489,4</b>  |
| <b>Вторник, 1 неделя</b>     |                             |             |             |             |              |                |
| <b>Обед</b>                  |                             |             |             |             |              |                |
| 54-2з                        | Огурец в нарезке            | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5            |
| 18                           | Суп куриный с вермишелью    | 250         | 7,2         | 9,9         | 24           | 213,4          |
| 54-11м-2020                  | Плов из говядины            | 260         | 16,6        | 16          | 41,8         | 377,3          |
| 54-35хн                      | Компот из смеси сухофруктов | 200         | 0,4         | 0           | 19,8         | 80,8           |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный              | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6          |
| Пром.                        | Хлеб бородинский            | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2           |

|             |                         |             |             |             |              |               |
|-------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             | <b>Итого за Обед</b>    | <b>870</b>  | <b>32</b>   | <b>27</b>   | <b>132,5</b> | <b>899,8</b>  |
|             | <b>Полдник</b>          |             |             |             |              |               |
| 54-1гн-2020 | Чай без сахара          | 200         | 0,2         | 0           | 0,1          | 1,4           |
| Пром.       | Йогурт 3.2%             | 210         | 10,5        | 6,7         | 7,4          | 131,9         |
| Пром.       | Галеты                  | 50          | 4,9         | 5,1         | 32,8         | 196,5         |
|             | <b>Итого за Полдник</b> | <b>460</b>  | <b>15,6</b> | <b>11,8</b> | <b>40,3</b>  | <b>329,8</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>    | <b>1330</b> | <b>47,6</b> | <b>38,8</b> | <b>172,8</b> | <b>1229,6</b> |

#### Среда, 1 неделя

|             |                                  |             |             |             |              |               |
|-------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             | <b>Обед</b>                      |             |             |             |              |               |
| 54-3з       | Помидор в нарезке                | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8          |
| 54-1с-2020  | Щи из свежей капусты со сметаной | 250         | 4,1         | 8,8         | 7,5          | 125,8         |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре                | 150         | 5,2         | 9,6         | 23,1         | 199,8         |
| 290         | Птица тушеная в сметанном соусе  | 100         | 25,7        | 29,3        | 7,4          | 396,1         |
| 54-11хн     | Компот из брусники               | 200         | 0,1         | 0,1         | 7,8          | 32,7          |
| Пром.       | Хлеб бородинский                 | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                   | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
|             | <b>Итого за Обед</b>             | <b>840</b>  | <b>41,5</b> | <b>48,7</b> | <b>83,7</b>  | <b>940,2</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                   |             |             |             |              |               |
| Пром.       | Творожок детский                 | 110         | 12,1        | 5,5         | 21,1         | 182,4         |
| Пром.       | Апельсин                         | 240         | 2,2         | 0,5         | 19,4         | 90,7          |
|             | <b>Итого за Полдник</b>          | <b>350</b>  | <b>14,3</b> | <b>6</b>    | <b>40,5</b>  | <b>273,1</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>             | <b>1190</b> | <b>55,8</b> | <b>54,7</b> | <b>124,2</b> | <b>1213,3</b> |

#### Четверг, 1 неделя

|              |                        |            |             |             |              |              |
|--------------|------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|              | <b>Обед</b>            |            |             |             |              |              |
| 54-2з        | Огурец в нарезке       | 60         | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5          |
| 54-1г-2020   | Макароны отварные.     | 180        | 7,5         | 13,8        | 46,3         | 339,3        |
| 54-18с       | Свекольник со сметаной | 200        | 3,5         | 7,1         | 10,9         | 121,3        |
| 301          | Кнели из кур с рисом   | 90         | 13,7        | 20,6        | 5,2          | 260,5        |
| 54-6хн-2020г | Компот из вишни        | 200        | 0,3         | 0,1         | 10,2         | 42,8         |
| Пром.        | Хлеб бородинский       | 30         | 2           | 0,4         | 11,9         | 59,4         |
| Пром.        | Хлеб пшеничный         | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3         |
|              | <b>Итого за Обед</b>   | <b>790</b> | <b>29,8</b> | <b>42,3</b> | <b>100,8</b> | <b>902,1</b> |

|             |                                           |             |             |             |              |               |
|-------------|-------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             | <b>Полдник</b>                            |             |             |             |              |               |
| Пром.       | Банан                                     | 180         | 2,7         | 0,9         | 37,8         | 170,1         |
| Пром.       | Йогурт 3.2%                               | 200         | 10          | 6,4         | 7            | 125,6         |
|             | <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>380</b>  | <b>12,7</b> | <b>7,3</b>  | <b>44,8</b>  | <b>295,7</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>                      | <b>1170</b> | <b>42,5</b> | <b>49,6</b> | <b>145,6</b> | <b>1197,8</b> |
|             | <b>Пятница, 1 неделя</b>                  |             |             |             |              |               |
|             | <b>Обед</b>                               |             |             |             |              |               |
| 54-4з       | Перец болгарский в нарезке                | 60          | 0,8         | 0,1         | 2,9          | 15,4          |
| 54-7г-2020  | Рис припущенный                           | 180         | 4,2         | 5,8         | 42           | 236,2         |
| 54-2с-2020  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 200         | 2,8         | 8,9         | 7,5          | 121,5         |
| 54-10р      | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 100         | 16,3        | 9,5         | 6,4          | 175,9         |
| 54-31хн     | Компот из клубники                        | 200         | 0,1         | 0           | 7,2          | 29,3          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                            | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
| Пром.       | Хлеб бородинский                          | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
|             | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>840</b>  | <b>31,5</b> | <b>25,3</b> | <b>111,4</b> | <b>798,1</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                            |             |             |             |              |               |
| 54-1гн      | Чай без сахара                            | 200         | 0,2         | 0           | 0,1          | 1,4           |
| Пром.       | Творожок детский                          | 200         | 22          | 10          | 38,4         | 331,6         |
| Пром.       | Яблоко                                    | 200         | 0,8         | 0,8         | 19,6         | 88,8          |
|             | <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>600</b>  | <b>23</b>   | <b>10,8</b> | <b>58,1</b>  | <b>421,8</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>                      | <b>1440</b> | <b>54,5</b> | <b>36,1</b> | <b>169,5</b> | <b>1219,9</b> |
|             | <b>Суббота, 1 неделя</b>                  |             |             |             |              |               |
|             | <b>Обед</b>                               |             |             |             |              |               |
| 54-5г-2020  | Каша перловая рассыпчатая                 | 200         | 5,9         | 7           | 40,7         | 249,5         |
| 54-27с      | Суп с рыбными консервами (сайра)          | 250         | 7,4         | 8,4         | 15,7         | 168,3         |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью                 | 100         | 14,2        | 13,2        | 4,8          | 194,5         |
| 54-11хн     | Компот из брусники                        | 200         | 0,1         | 0,1         | 7,8          | 32,7          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                            | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
| Пром.       | Хлеб бородинский                          | 60          | 4,1         | 0,8         | 23,9         | 118,9         |
|             | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>870</b>  | <b>36,3</b> | <b>30</b>   | <b>122,4</b> | <b>904,5</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                            |             |             |             |              |               |
| Пром.       | Банан                                     | 200         | 3           | 1           | 42           | 189           |

|             |                              |             |             |             |              |               |
|-------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.       | Йогурт 3.2%                  | 200         | 10          | 6,4         | 7            | 125,6         |
|             | <b>Итого за Полдник</b>      | <b>400</b>  | <b>13</b>   | <b>7,4</b>  | <b>49</b>    | <b>314,6</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>1270</b> | <b>49,3</b> | <b>37,4</b> | <b>171,4</b> | <b>1219,1</b> |
|             | <b>Понедельник, 2 неделя</b> |             |             |             |              |               |
|             | <b>Обед</b>                  |             |             |             |              |               |
| 54-3з       | Помидор в нарезке            | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8          |
| 54-1г-2020  | Макароны отварные.           | 150         | 6,3         | 11,5        | 38,6         | 282,7         |
| 54-26с-2020 | Суп из овощей                | 250         | 4,4         | 6,1         | 13,3         | 126           |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом  | 90          | 13,4        | 14,1        | 8,1          | 213           |
| 54-9хн      | Компот из облепихи           | 200         | 0,2         | 1           | 14,7         | 69            |
| Пром.       | Хлеб бородинский             | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный               | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
|             | <b>Итого за Обед</b>         | <b>830</b>  | <b>30,7</b> | <b>33,6</b> | <b>112,6</b> | <b>876,5</b>  |
|             | <b>Полдник</b>               |             |             |             |              |               |
| Пром.       | Апельсин                     | 200         | 1,8         | 0,4         | 16,2         | 75,6          |
| Пром.       | Йогурт 3.2%                  | 210         | 10,5        | 6,7         | 7,4          | 131,9         |
| Пром.       | Яблоко                       | 160         | 0,6         | 0,6         | 15,7         | 71            |
|             | <b>Итого за Полдник</b>      | <b>570</b>  | <b>12,9</b> | <b>7,7</b>  | <b>39,3</b>  | <b>278,5</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>1400</b> | <b>43,6</b> | <b>41,3</b> | <b>151,9</b> | <b>1155</b>   |
|             | <b>Вторник, 2 неделя</b>     |             |             |             |              |               |
|             | <b>Обед</b>                  |             |             |             |              |               |
| 54-2з       | Огурец в нарезке             | 50          | 0,4         | 0,1         | 1,3          | 7,1           |
| 18          | Суп куриный с вермишелью     | 250         | 7,2         | 9,9         | 24           | 213,4         |
| 54-4г-2020  | Каша гречневая рассыпчатая   | 150         | 8,2         | 8,4         | 36           | 252,3         |
| 54-4м-2020  | Котлета из говядины          | 90          | 17,8        | 20,9        | 12,5         | 308,8         |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов  | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81            |
| Пром.       | Хлеб пшеничный               | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.       | Хлеб бородинский             | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
|             | <b>Итого за Обед</b>         | <b>820</b>  | <b>39,8</b> | <b>40,1</b> | <b>129,2</b> | <b>1035,6</b> |
|             | <b>Полдник</b>               |             |             |             |              |               |
| 54-1гн      | Чай без сахара               | 200         | 0,2         | 0           | 0,1          | 1,4           |
| Пром.       | Творожок детский             | 200         | 22          | 10          | 38,4         | 331,6         |

|              |                                 |             |             |             |              |               |
|--------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|              | <b>Итого за Полдник</b>         | <b>400</b>  | <b>22,2</b> | <b>10</b>   | <b>38,5</b>  | <b>333</b>    |
|              | <b>Итого за день</b>            | <b>1220</b> | <b>62</b>   | <b>50,1</b> | <b>167,7</b> | <b>1368,6</b> |
|              | <b>Среда, 2 неделя</b>          |             |             |             |              |               |
|              | <b>Обед</b>                     |             |             |             |              |               |
| 54-3з        | Помидор в нарезке               | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8          |
| 54-25с       | Суп гороховый (вариант 2)       | 200         | 4,2         | 8,6         | 14,7         | 153,2         |
| 54-6г        | Рис отварной                    | 180         | 4,3         | 5,8         | 43,7         | 244,2         |
| 290          | Птица тушеная в сметанном соусе | 100         | 25,7        | 29,3        | 7,4          | 396,1         |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники              | 200         | 0,1         | 0,1         | 14,8         | 60,7          |
| Пром.        | Хлеб бородинский                | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                  | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
|              | <b>Итого за Обед</b>            | <b>820</b>  | <b>40,7</b> | <b>44,7</b> | <b>118,5</b> | <b>1040</b>   |
|              | <b>Полдник</b>                  |             |             |             |              |               |
| Пром.        | Сушка простая                   | 50          | 5,5         | 0,7         | 34,4         | 165,3         |
| Пром.        | Йогурт 2.5%                     | 210         | 7,1         | 5,3         | 11,6         | 122           |
| Пром.        | Яблоко                          | 180         | 0,7         | 0,7         | 17,6         | 79,9          |
|              | <b>Итого за Полдник</b>         | <b>440</b>  | <b>13,3</b> | <b>6,7</b>  | <b>63,6</b>  | <b>367,2</b>  |
|              | <b>Итого за день</b>            | <b>1260</b> | <b>54</b>   | <b>51,4</b> | <b>182,1</b> | <b>1407,2</b> |
|              | <b>Четверг, 2 неделя</b>        |             |             |             |              |               |
|              | <b>Обед</b>                     |             |             |             |              |               |
| 54-4з        | Перец болгарский в нарезке      | 60          | 0,8         | 0,1         | 2,9          | 15,4          |
| 54-18с       | Свекольник со сметаной          | 200         | 3,5         | 7,1         | 10,9         | 121,3         |
| 54-12м-2020  | Плов с филе цыплёнка            | 240         | 27,3        | 14,5        | 33,3         | 372,8         |
| 54-6хн       | Компот из вишни                 | 200         | 0,3         | 0,1         | 10,2         | 42,8          |
| Пром.        | Хлеб бородинский                | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                  | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
|              | <b>Итого за Обед</b>            | <b>800</b>  | <b>39,2</b> | <b>22,8</b> | <b>102,7</b> | <b>772,1</b>  |
|              | <b>Полдник</b>                  |             |             |             |              |               |
| Пром.        | Банан                           | 150         | 2,3         | 0,8         | 31,5         | 141,8         |
| Пром.        | Творожок детский                | 200         | 22          | 10          | 38,4         | 331,6         |
|              | <b>Итого за Полдник</b>         | <b>350</b>  | <b>24,3</b> | <b>10,8</b> | <b>69,9</b>  | <b>473,4</b>  |
|              | <b>Итого за день</b>            | <b>1150</b> | <b>63,5</b> | <b>33,6</b> | <b>172,6</b> | <b>1245,5</b> |

**Пятница, 2 неделя****Обед**

|            |                                            |             |             |             |              |               |
|------------|--------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2з      | Огурец в нарезке                           | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5           |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 200         | 2,8         | 8,9         | 7,5          | 121,5         |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные                          | 200         | 5,3         | 4,9         | 32,8         | 196,8         |
|            | 482 Запеканка из печени с соусом сметанным | 110         | 16,5        | 13,4        | 6,8          | 214,1         |
|            | 635 Компот из клубники с/м                 | 200         | 0,2         | 0           | 15,4         | 62,3          |
| Пром.      | Хлеб бородинский                           | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                             | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
|            | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>870</b>  | <b>32,6</b> | <b>28,3</b> | <b>109,4</b> | <b>823</b>    |
|            | <b>Полдник</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-1гн     | Чай без сахара                             | 200         | 0,2         | 0           | 0,1          | 1,4           |
| Пром.      | Яблоко                                     | 180         | 0,7         | 0,7         | 17,6         | 79,9          |
| Пром.      | Творожок детский                           | 200         | 22          | 10          | 38,4         | 331,6         |
|            | <b>Итого за Полдник</b>                    | <b>580</b>  | <b>22,9</b> | <b>10,7</b> | <b>56,1</b>  | <b>412,9</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>                       | <b>1450</b> | <b>55,5</b> | <b>39</b>   | <b>165,5</b> | <b>1235,9</b> |

**Суббота, 2 неделя****Обед**

|              |                                            |             |             |             |              |               |
|--------------|--------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-25м-2020  | Курица тушеная с морковью                  | 100         | 14,2        | 13,2        | 4,8          | 194,5         |
|              | 3 Салат из помидоров с подсолнечным маслом | 100         | 1           | 10,2        | 3,2          | 108,2         |
| 54-5г-2020   | Каша перловая рассыпчатая                  | 200         | 5,9         | 7           | 40,7         | 249,5         |
| 54-27с       | Суп с рыбными консервами (сайра)           | 250         | 7,4         | 8,4         | 15,7         | 168,3         |
| 54-11хн-2020 | Компот из брусники (с/м)                   | 200         | 0,1         | 0,1         | 7,8          | 32,7          |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                             | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.        | Хлеб бородинский                           | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
|              | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>930</b>  | <b>34,3</b> | <b>39,7</b> | <b>107,8</b> | <b>926,2</b>  |
|              | <b>Полдник</b>                             |             |             |             |              |               |
| Пром.        | Банан                                      | 180         | 2,7         | 0,9         | 37,8         | 170,1         |
| Пром.        | Йогурт 2.5%                                | 210         | 7,1         | 5,3         | 11,6         | 122           |
|              | <b>Итого за Полдник</b>                    | <b>390</b>  | <b>9,8</b>  | <b>6,2</b>  | <b>49,4</b>  | <b>292,1</b>  |
|              | <b>Итого за день</b>                       | <b>1320</b> | <b>44,1</b> | <b>45,9</b> | <b>157,2</b> | <b>1218,3</b> |

|                               | Масса  | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------------|--------|-------|-------|----------|----------------------------|
|                               | г      | г     | г     | г        | ккал                       |
| Средние показатели за Обед    | 845,83 | 35,56 | 35,38 | 112,67   | 911,18                     |
| Средние показатели за Полдник | 439,17 | 17,36 | 8,85  | 51,62    | 355,46                     |
| Средние показатели за период  | 1285   | 52,9  | 44,2  | 164,3    | 1266,6                     |