

Организация: МБОУ СОШ №48

Название меню: Двенадцатидневное меню возраст от 11 до 18 лет (1 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	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		г	г	г	г	ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1гн Пром. Пром. Пром.	14 Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	173 Каша пшенная молочная с маслом	200	8,2	10,6	36,5	274,5
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Завтрак		650	13,5	19,2	81	551,6
Обед						
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
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	20,3	3,5	258
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	14,7	69
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Обед		810	31,2	39,6	99,1	878,2
Итого за день		1460	44,7	58,8	180,1	1429,8
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
181	Каша манная	200	5,8	9,5	29,8	227,5

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	170	1,5	0,3	13,8	64,3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Завтрак		650	20,1	19,2	77,9	564,6
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,6	41,6	263,9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,9	15,7	9	236,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Обед		910	33,6	29,7	111,7	849
Итого за день		1560	53,7	48,9	189,6	1413,6

Среда, 1 неделя

Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	18,5	8,3	16	212,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Банан	220	3,3	1,1	46,2	207,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Завтрак		650	27,7	10,3	100,8	606,8
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	5,3	10,8	18,4	191,5
54-8г-2020	Капуста тушеная	180	4,7	18,5	13,4	238,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	21,2	13,1	14,3	259,8
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Обед		890	36,7	43,3	84,4	873,8
Итого за день		1540	64,4	53,6	185,2	1480,6

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Итого за Завтрак		650	17,9	16,4	82,1	548,6

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	5,7	12,1	16,6	197,6
54-12м-2020	Плов с филе цыплёнка	240	27,3	14,5	33,3	372,8
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43,3
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Обед		875	40,2	27,7	100,7	812,5

Итого за день

1525 58,1 44,1 182,8 1361,1

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	13,3	17,3	2,2	217,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Апельсин	210	1,9	0,4	17	79,4
Итого за Завтрак		650	21,2	25,8	57,7	548,6

Обед

54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
115	Суп картофельный с крупой	200	3,1	9,5	18,5	171,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	5,2	9,6	23,1	199,8
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	90	17,5	12,9	8,6	220,6

	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	40	3	0,3	19,7	93,8
		Итого за Обед	820	33	32,9	106,1	853,3
		Итого за день	1470	54,2	58,7	163,8	1401,9

Суббота, 1 неделя

Завтрак

	14	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	15	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,7
	181	Каша манная	200	5,8	9,5	29,8	227,5
ДП-18н		Чай с молоком без сахара	150	0,5	5,6	2	60,6
Пром.		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.		Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.		Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
		Итого за Завтрак	650	17,8	29,4	79,7	654,7

Обед

	1	Салат из помидоров и огурцов свежих	100	0,9	10,1	3	106,8
54-5г-2020		Перловка рассыпчатая	180	7,1	8,4	48,8	299,4
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.		Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
		Итого за Обед	890	34	40,8	106,8	931,4
		Итого за день	1540	51,8	70,2	186,5	1586,1

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

	15	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2к		Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,4	6,9	33	215,8
54-1гн-2020		Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Пром.	Яблоко	210	0,8	0,8	20,6	93,2
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого за Завтрак	650	15,4	21,5	80,5	577,9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	5,3	10,8	18,4	191,5
54-11м-2020	Плов из говядины	280	17,9	17,2	45	406,3
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	14,7	69
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	890	28,8	29,8	108,6	817,9
	Итого за день	1540	44,2	51,3	189,1	1395,8

Вторник, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	680	18,9	15,6	82,6	546,1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,1	8,8	7,5	125,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	6,2	11,6	27,7	239,7
54-1м-2020	Бефстроганов из говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	860	30,5	35,3	94,2	816,3
	Итого за день	1540	49,4	50,9	176,8	1362,4

Среда, 2 неделя

Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	24,6	11	21,3	283,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Завтрак		650	33,1	12,8	95,6	630,4
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макароны отварные.	180	7,5	13,8	46,3	339,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4,2	13,1	16,2	199,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	19,1	11,8	12,8	233,8
54-21хн-2020г	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Обед		840	35,9	39,5	119,1	975,4
Итого за день		1490	69	52,3	214,7	1605,8

Четверг, 2 неделя

Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	71
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		650	22,9	29,2	85,7	697,2
Обед						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	5,7	12,1	16,6	197,6
54-8г-2020	Капуста тушеная	180	4,7	18,5	13,4	238,7
301	Кнели из кур с рисом	100	15,2	22,8	5,7	289,4
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	870	32,4	54,4	84,4	956,9
	Итого за день	1520	55,3	83,6	170,1	1654,1

Пятница, 2 неделя

Завтрак

14	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,3	3,4	241,8
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Завтрак	650	21,3	27,8	55,4	557,9

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,3	6,2	32,8	199,9
115	Суп картофельный с крупой	200	3,1	9,5	18,5	171,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	13,5	18	5,8	239,5
635	Компот из клубники с/м	200	0,2	0	15,4	62,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	860	26,6	34,6	110,6	860,7
	Итого за день	1510	47,9	62,4	166	1418,6

Суббота, 2 неделя

Завтрак

174	Каша рисовая	200	4,5	10,7	30,6	237
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	55,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Апельсин	180	1,6	0,4	14,6	68
	Итого за Завтрак	650	11,3	11,8	90,5	514,1
	Обед					

54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,2	13,2	4,8	194,5
54-5г-2020	Перловка рассыпчатая	200	7,9	9,4	54,2	332,6
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
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
	Итого за Обед	830	35,3	31,9	118,1	901,1
	Итого за день	1480	46,6	43,7	208,6	1415,2

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	652,5	20,09	19,92	80,79	583,21
Средние показатели за Обед	862,08	33,18	36,63	103,65	877,21
Средние показатели за период	1514,6	53,3	56,6	184,4	1460,4