

Согласовано:
Директор МАОУ гимназия №94
С. А. Ярославцев



Утверждаю:
Директор ООО "Каскад"
Н.А. Елькина



2025 г.

**Основное десятидневное меню для детей, обучающихся в 5-11 классах
с сахарным диабетом**

1 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№1(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб)	10/10/25	4,24	2,63	10,99	0,29	10,29	155,00
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	50/50	15,02	0,32	9,73	3,99	6,88	171,10
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	37,52	200,74
№692(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак'			25,77	2,98	26,85	5,30	67,10	585,29

Обед

№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
№401 (1996)	Котлеты особые с отрубями	100	15,59	0,00	13,13	2,63	7,16	208,00
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	3,02	0,03	6,50	1,42	42,37	225,50
№331(1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным (подгарнировка)	30	0,53	0,00	0,70	0,10	2,79	19,46
ТТК	Напиток из брусники (без сахара)	200	2,70	0,00	2,51	0,00	15,78	74,46
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,58	0,58	20,43	97,75
Итого за 'Обед '			29,34	1,12	28,92	5,12	112,93	787,31
Итого за день			54,47	4,10	55,77	10,42	180,03	1372,60

2 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№1(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/25	4,19	2,58	2,90	0,29	10,22	81,74
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным (без сахара)	250/5	9,10	3,31	7,71	0,00	55,05	315,32
пром.	Творожок "наша машина" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
№692 (2004)	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,46	0,46	16,34	75,80
Итого за 'Завтрак'			30,62	12,01	20,71	0,75	94,83	669,50
Обед								

Обед

Поэзия Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	6,10	201,20
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	4,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№647(1996)	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	2,61	0,00	2,62	32,49
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,58	0,58	20,43	97,75
Итого за 'Обед '			28,93	0,28	27,40	8,84	87,41	710,09
Итого за день			59,55	12,29	48,11	9,59	182,24	1379,59

3 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№1(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	15/25	5,48	3,87	4,20	0,29	10,22	98,92
№43 (2003)	Суфле "Рыбка" из филе минтая	100	11,88	1,58	11,82	1,77	15,74	213,11
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	183,63
№692(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,46	0,46	16,34	75,80
Итого за 'Завтрак'			23,99	6,29	22,92	3,17	71,53	573,06

Обед

№75(1996)	Икра морковная	100	1,72	0,00	7,45	7,45	12,17	117,48
139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	2,00	2,45	19,61	135,98
№470(2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	50/50	8,40	0,01	6,55	0,81	10,55	134,51
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№588(1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,27	0,00	0,07	0,07	16,91	63,38
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,58	0,58	20,43	97,75
Итого за 'Обед '			27,74	0,02	19,75	11,43	119,85	753,48
Итого за день			51,73	6,31	42,67	14,60	191,38	1326,54

4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№261 (1996)	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным (без сахара)	250/5	10,48	3,43	9,00	2,02	48,50	315,49
ТТК	Блины классические с маслом сливочным	100/5	4,34	0,02	10,41	2,45	0,04	111,19
№692 (2004)	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,46	0,46	16,34	75,80
Итого за 'Завтрак '			23,53	9,57	24,86	5,33	84,66	647,37

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие (огурец, помидор)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	50,51
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	14,42	0,00	12,61	10,61	37,83	361,35
№705 (2004)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,58	0,58	20,43	97,75
Итого за 'Обед '			24,26	0,25	22,66	16,7	87,61	683,58
Итого за день			47,79	9,82	47,52	22,03	172,27	1330,95

5 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Помидор пикантный	50/5	0,53	0,00	5,00	3,76	2,55	56,75
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	75	8,49	0,04	6,49	0,07	4,96	120,62
№274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	11,97	0,67	37,84	321,16
№630(1996)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,46	0,46	16,34	75,80
Итого за 'Завтрак'			22,66	5,24	23,97	5,01	61,84	575,93

Обед

№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99
№390 (1996)	Свинина тушеная	75/50	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,58	0,04	7,19	0,64	49,03	278,86
№647(1996)	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	2,61	0,00	2,62	32,49
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,58	0,58	20,43	97,75
Итого за 'Обед '			26,16	0,29	32,48	9,75	107,40	763,74
Итого за день			48,82	5,53	56,45	14,76	169,24	1339,67

6 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№1(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	15/25	5,48	3,87	4,20	0,29	10,22	98,92
ТТК	Палочки рыбные	90	15,14	0,78	6,99	5,49	18,70	193,98
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	183,63
№692(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак'			26,61	5,49	17,98	6,78	70,41	534,98

Обед

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	3,15	0,25	5,65	2,65	11,08	115,39
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
ТТК	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	6,62	0,03	5,87	0,78	32,00	156,00
ТТК	Напиток фруктово-ягодный (без сахара)	200	0,26	0,00	0,00	0,00	1,97	8,54
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,58	0,58	20,43	94,75
Итого за 'Обед '			29,13	0,50	30,90	15,45	74,94	641,52
Итого за день			55,74	5,99	48,88	22,23	145,35	1176,51

7 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
№403 (1996)	Плов (со свининой)	250	14,88	0,00	18,98	8,92	43,20	383,49
№630(1996)	Чай с молоком (без сахара)	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
Итого за 'Завтрак '			23,55	6,72	25,25	11,52	65,85	573,86

Обед

139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	5,74	0,00	7,05	2,45	19,61	130,98
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	9,96	0,26	9,01	185,55
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
ТТК	Напиток из брусники (без сахара)	200	2,70	0,00	2,51	0,00	15,78	74,46
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,58	0,58	20,43	94,75
Итого за 'Обед '			32,95	0,05	26,29	5,13	102,48	705,03
Итого за день			56,50	6,77	51,54	16,65	168,33	1278,89

8 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№1(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб)	10/10/25	4,24	2,63	10,99	0,29	10,29	155,00
№334(2004)	Яйцо отварное	40	4,98	4,98	4,51	0,00	0,27	61,53
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом без сахара	250/5	8,90	3,48	8,30	1,28	47,99	301,49
№692(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			20,26	11,09	24,20	1,97	70,96	576,46

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	50,51
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
ТТК	Индейка тушеная	100	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,58	0,04	7,19	0,64	49,03	278,86
№588(1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,27	0,00	0,07	0,07	16,91	63,38
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,58	0,58	20,43	94,75
Итого за 'Обед '			28,77	1,35	24,42	5,84	121,40	829,79
Итого за день			49,03	12,44	48,62	7,81	192,36	1406,25

9 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Огурчик пикантный	15/2	0,12	0,00	1,48	1,11	0,52	15,55
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	13,83	0,00	11,87	3,92	14,38	218,26
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	183,63
№630(1996)	Чай с молоком (без сахара)	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,46	0,46	16,34	75,80
Итого за 'Завтрак '			21,88	2,26	21,44	6,11	62,73	519,68

Обед

ТТК	Салат из свежих помидор с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96
ФБУН ЭНПН Роспотребнадзора по Саратовской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/200	22,89	0,00	15,67	12,78	55,54	442,26
№647(1996)	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	2,61	0,00	2,62	32,49
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,58	0,58	20,43	94,75
Итого за 'Обед '			29,53	0,25	35,91	25,94	97,44	804,42
Итого за день			51,41	2,51	57,35	32,05	160,17	1324,10

10 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№1(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	15/25	5,48	3,87	4,20	0,29	10,22	98,92
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№692(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,58	0,58	20,43	94,75
Итого за 'Завтрак '			24,52	19,10	25,19	3,57	44,16	491,44

Обед

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	60/50	10,80	10,05	13,70	5,85	6,24	242,28
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток фруктово-ягодный (без сахара)	200	0,26	0,00	0,00	0,00	1,97	8,54
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,58	0,58	20,43	94,75
Итого за 'Обед '			24,78	10,08	23,97	11,68	94,47	741,97
Итого за день			49,30	29,18	49,16	15,25	138,63	1233,40