



Утверждаю

Директор МКОУ ЮСОШ

О.С.Казакова

15.07.2022

Примерное  
десятидневное  
индивидуальное меню

МКОУ Юргамышская средняя  
Общеобразовательная школа  
для больных сахарным диабетом  
с 5 по 11 класс от 12 лет и старше  
весна – лето

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность. Ккал	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Неделя 1</b>						
<b>Завтрак</b>	Суп молочн.рис.сс/м	250	6,125	6,925	22,888	177,85	54-18с-2020
	Ряженка	200	3,8	5	8	100	
	Груша	100	0,2	0,27	24	96	
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175	
<b>Итого за завтрак</b>		600	16,625	13,445	96,3	548,85	
<b>Обед</b>	Салат из белокач. кап. с морковью с яблоком	100	1,4	10,2	6	120,9	54-11з-2020
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,45	3,475	23,125	149,5	54-7с-2020
	Плов с курицей	200	34	10,1	41,5	393,4	54-12м-2020
	Хлеб ржаной	80	10,4	2	66,	280	
	Компот с изюмом без сахара	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хН-2020
<b>Итого за обед</b>		830	42,65	35,875	149,425	1019,6	
<b>Итого за день</b>		1430	59,275	49,32	245,725	1568,45	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронны отварные с сыром	250	19,23	29,24	59,655	200,39	54-3гН-2020
	Салат из капусты с помидором и огурцом	100	0,57	5,04	5,19	68,4	54-6з-2020
	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гН-2020
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175	
<b>Итого за завтрак</b>		600	26,6	35,53	113,045	471,69	
<b>Обед</b>	Св. огурцы в нарезке	100	2,1	7,1	10,1	113,1	54-2з-2020
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,925	7,8	17	161,725	54-3с-2020
	Жаркое по домашнему с говядиной	230	25,1	24,2	21,5	403,7	54-10м-2020
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,2	0,27	24	96	54-13хН-2020
	Хлеб ржаной	80	10,4	2	66,	280	
<b>Итого за обед</b>		860	43,725	41,37	139,1	1054,525	

<b>Итого за день</b>		1430	70,325	76,9	252,145	1526,215	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	250	22,882	21,39	21,362	168,477	54-1г-2020
	Чай без сахара	200	2,8	2,5	24,66	127	54-1гН-2020
	Яблоко	100	0,2	0,27	24	96	
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175	
<b>Итого за завтрак</b>		600	32,382	25,41	111,522	566,477	
<b>Обед</b>	Щи со сметаной из свежей капусты	250	5,775	7,575	7,12	120,075	54-1с-2020
	Курица отварная порционная	100	32,125	2,5	1,125	154,75	54-21м-2020
	Пюре картофельное	200	11,92	8,137	59,477	154,8	54-11г-2020
	Св. помидоры в нарезке	100	1,4	5,4	12,9	106,2	54-3з-2020
	Хлеб ржаной	80	10,4	2	66,	280	
	Кофейный напиток без сахара с молоком	200	0,83	0,95	21,09	76	54-23гН-2020
<b>Итого за обед</b>		930	42,45	36,562	168,112	741,825	
<b>Итого за день</b>		1530	74,832	61,972	279,632	1308,302	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная вязкая кукурузная	250	12,107	11,07	48,627	348,1	54-2к-2020
	Сыр порционный	30	0,12	10,875	0,195	105,6	54-1з-2020
	Кефир	200	3,8	5	8	100	
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245	
<b>Итого за завтрак</b>		550	25,127	28,695	114,922	798,75	
<b>Обед</b>	Салат из белок.кап. с морковью	100	1,08	0,18	8,62	40,4	54-8з-2020
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,875	5,125	15,525	147,45	54-7с-2020
	Каша пшенная рассыпчатая	200	7,196	8,87	35,398	257,98	54-12г-2020
	Печень по строган.	100	11,43	15,75	2,51	197,54	54-18м-2020
	Хлеб ржаной	80	10,4	2	66,	280	
	Компот из чернослива без сахара	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хН-2020
<b>Итого за обед</b>		930	40,481	32,125	147,953	1004,67	
<b>Итого за</b>		1480	65,608	60,82	262,875	1803,42	

<b>день</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная вязкая пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	54-13к-2020
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гН-2020
	Груша	100	0,6	0,6	14,7	70,3	
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175	
<b>Итого за завтрак</b>		600	18,8	16,75	112,79	653	
<b>Обед</b>	Салат из пом. и огур.	100	1,2	9	6,7	111,9	54-15з-2020
	Суп картоф. с горохом	250	4,515	5,91	27,21	172,13	54-8с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,248	13,075	17,087	272	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	100	12,555	16,738	8,66	236,03	54-2м-2020
	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гН-2020
	Хлеб ржаной	80	10,4	2	66,	280	
<b>Итого за обед</b>		930	36,218	46,723	132,757	1099,96	
<b>Итого за день</b>		1530	55,018	63,473	244,657	1752,96	
<b>День 1</b>	<b>Неделя 2</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная вязкая пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-2020
	Какао с молоком без сахара	200	2,8	2,5	24,6	127,8	
	Хлеб ржаной	100	12,63	2,5	83	350	
<b>Итого за завтрак</b>		550	25,83	19,5	154,5	837,7	
<b>Обед</b>	Салат из белокач. кап. с морковью с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,4	54-9з-2020
	Борщ из св. капусты со сметаной	250	9,875	5,125	15,525	147,45	54-2с-2020
	Макаронны отварные	200	7,196	7,58	39,764	253,88	54-1г-2020
	Котлета из говядины	100	18,266	18,133	16,266	301,733	54-4м-2020
	Компот из кураги	200	4	0,1	15,7	596,9	54-2хН-2020
	Хлеб ржаной	80	10,4	2	66,	280	
<b>Итого за обед</b>		930	40,817	33,118	155,541	1080,363	
<b>Итого за день</b>		1480	66,647	52,618	310,041	1318,063	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная молочная вязкая	250	4,08	4,92	17,8	132	54-9к-2020

	Масло слив.порц.	20	0	12,3	0,15	112,5	54-19-2020
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,83	0,95	21,09	75	54-23гН-2020
	Хлеб ржаной	80	10,4	2	66,4	280	
<b>Итого за завтрак</b>		550	15,31	20,17	105,44	599,5	
<b>Обед</b>	Свежие огурцы в нарезке	100	0,57	5,04	5,19	68,4	54-2д-2020
	Суп с картофельный овощной фрикадельками	250	5,3	4,14	12,36	108	54-5с-2020
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278	54-6с-2020
	Рыба запеченая	100	18,206	17,514	7,939	263,52	54-9в-2020
	Соус сметанный	50	1,65	1,35	4,45	46,5	54-1соус-2020
	Хлеб ржаной	80	10,4	2	66,4	280	
	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гН-2020
<b>Итого за обед</b>		880	41,226	37,244	151,639	792,32	
<b>Итого за день</b>		1430	56,536	57,384	257,079	1391,82	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»	250	7,9	11,2	42,6	302	54-16к-2020
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,3	
	Ряженка	200	3,8	5	8	100	
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245	
<b>Итого за завтрак</b>		620	27,175	26,125	130,52	837,375	
<b>Обед</b>	Нарезка из св.помидор	100	1,4	5,4	12,9	106,2	54-3з-2020
	Суп с макарон.издел. с курицей	250	15,02	17,83	32,3	345,5	54-7с-2020
	Пюре гороховое	200	11,95	8,137	59,477	154,8	54-23г-2020
	Гефтельиз говядины	100	18,562	20,086	27,805	90,419	54-16к-2020
	Чай без сахара	200	2,8	2,5	24,66	127	54-1г-2020
	Хлеб ржаной	80	10,4	2	66,4	280	
<b>Итго за обед</b>		930	60,132	55,953	223,542	1103,91	
<b>Итого за день</b>		1550	87,307	82,078	354,062	1941,285	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	250	22,882	21,390	21,362	168,477	54-1г-2020
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,2	0,27	24	96	54-13хН-2020

	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175	
	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70,3	
<b>Итого за завтрак</b>		600	30,182	32,51	101,562	509,777	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с черносливом	100	1,08	0,18	8,62	40,9	54-17з-2020
	Суп картоф. с рисом	250	20,27	21,115	27,149	82,6	54-11с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22	13,2	347,1	54-10м-2020
	Компот из с/фруктов без сахара	200	0,528	1	50,48	201,36	54-1хН-2020
	Хлеб ржаной	80	10,4	2	66,4	280	
<b>Итого за обед</b>		830	54,378	46,295	165,849	958,96	
<b>Итого за день</b>		1430	84,56	78,805	267,411	1468,737	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочн. с макарон.изд.	250	8,25	11,25	25,8	233,8	54-19к-2020
	Булочка школьная	100	8,66	3,116	56,66	289,66	54-9в-2020
	Чай без сахара	200	2,8	2,5	24,66	127	54-1г-2020
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175	
<b>Итого за завтрак</b>		600	26,21	18,116	155,62	825,46	
<b>Обед</b>	Винегрет	100	1,2	9,0	6,7	111,9	54-16з-2020
	Суп слив.рыбн. из св. рыбы	250	9,225	7,475	11,925	151,8	54-16с-2020
	Пюре картофельное	200	5,7	8,066	56,44	218,933	54-11г-2020
	Биточек говяжий	100	18,205	17,574	7,939	263,52	54-6м-2020
	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гН-2020
	Хлеб ржаной	80	10,4	2	66,4	280	
<b>Итого за обед</b>		930	45,03	44,115	156,104	1054,063	
<b>Итого за день</b>		1530	71,24	62,231	311,724	1879,523	