


ОСЕНЬ – ЗИМА
с 5 по 11 класс от 12 лет и старше
для больных сахарным диабетом
Общественная школа
МКОУ Юргамышская средняя

Примерное
десятидневное
индивидуальное меню

Утверждаю
Директор МКОУ ЮСОШ
О.С. Казакова
24.08.2023г



	Итого за день	1430	70,325	76,9	252,145	1526,215	
День 3							
Завтрак	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	
Итого за завтрак		600	32,382	25,41	111,522	566,477	
Обед	Пи со сметаной из свежей капусты	250	5,775	7,575	7,12	120,075	54-1с-2020
	Крупа 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
	Салат из свеклы с черн.	100	1,4	5,4	12,9	106,2	54-18с-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
Итого за обед		930	42,45	36,562	168,112	741,825	
Итого за день		1530	74,832	61,972	279,632	1308,302	
День 4							
Завтрак	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	54-1с-2020
	Кефир	200	3,8	5	8	100	
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245	
Итого за завтрак		550	25,127	28,695	114,922	798,75	
Обед	Икра морковная с луком	100	1,08	0,18	8,62	40,4	54-12с-2020
	Суп с макарон. издел. с курицей	250	9,875	5,125	15,525	147,45	54-7с-2020
	Пюре гороховое	200	7,196	8,87	35,398	257,98	54-12г-2020
	Тфетельиз говядины	100	11,43	15,75	2,51	197,54	54-18м-2020
	Чай без сахара	80	10,4	2	66,	280	
	Хлеб ржаной	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хН-2020
Итого за обед		930	40,481	32,125	147,953	1004,67	
Итого за день		1480	65,608	60,82	262,875	1803,42	

День									
День 4									
Завтрак	Запеканка из творога	250	22,882	21,390	21,362	168,477	54-1г-2020		
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,27	24	96	54-13хН-2020		
	без сахара								
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175			
	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70,3			
Итого за завтрак		600	30,182	32,51	101,562	509,777			
Обед	Салат капустный с морковкой	60	0,648	0,108	5,172	24,24	54-18з-2020		
	Суп с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020		
	Плов с курицей	170	25,5	8,585	37,35	334,39	54-12м-2020		
	Компот из с/фруктов	200	0,528	1	50,48	201,36	54-1хН-2020		
	Хлеб ржаной	80	10,4	2	66,4	280			
Итого за обед		830	54,378	46,295	165,849	958,96			
Итого за день		1430	84,56	78,805	267,411	1468,737			
День 5									
Завтрак	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			
Итого за завтрак		600	26,21	18,116	155,62	825,46			
Обед	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		
	Люре картофельное	200	5,7	8,066	56,44	218,933	54-11г-2020		
	Биточек говьяжий	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			
Итого за обед		930	45,03	44,115	156,104	1054,063			
Итого за день		1530	71,24	62,231	311,724	1879,523			