

МКОУ Юртамышская средняя  
Общеобразовательная школа  
для больных сахарным диабетом  
с 1 по 4 класс с 7 до 11 лет  
ОСЕНЬ – ЗИМА

Примерное  
десятидневное  
индивидуальное меню

О.С. Казакова  
24.08.2023г.

Утверждено  
Директор МКОУ ЮСОШ  
О.С. Казакова







							свежей капусты
							Курпича отварная
54-21гн-2020	139,275	1,013	2,25	28,912	90	90	порционная
54-11г-2020	116,10	44,608	6,103	8,97	150	150	Пюре картофельное
54-18г-2020	63,72	7,74	3,24	0,84	60	60	Салат из свеклы с черн.
	245,0	58,1	1,75	9,1	70	70	Хлеб ржаной
54-23гн-2020	76	21,09	0,95	0,83	200	200	Кофейный напиток без сахара с молоком
	736,655	134,251	30,353	43,272	770	770	
Итого за обед	1268,855	241,501	51,485	71,078	1320	1320	
День 4							
Завтрак	278,52	36,902	8,856	9,685	200	200	Каша молочная вязкая кукурузная
54-2к-2020							
54-13-2020	105,6	0,195	10,875	0,12	30	30	Сыр порционный
	100	8	5	3,8	200	200	Кефир
	245,0	58,1	1,75	9,1	70	70	Хлеб ржаной
Итого за завтрак	729,12	103,197	26,481	22,705	500	500	
Обед	63,72	7,74	3,24	0,84	60	60	Икра морковная с луком
54-12г-2020							
54-7с-2020	207,3	19,38	14,264	12,016	200	200	Суп с макарон. издел. с курицей
54-23г-2020	11,61	44,607	6,103	8,962	150	150	Пюре гороховое
54-16м-2020	81,377	25,024	18,077	16,705	90	90	Тфтели из говядины
54-1г-2020	127	24,66	2,5	2,8	200	200	Чай без сахара
	245,0	58,1	1,75	9,1	70	70	Хлеб ржаной
Итого за обед	840,923	130,078	25,665	31,092	770	770	
Итого за день	1570,043	233,275	52,146	53,797	1270	1270	
День 5							
Завтрак	283,36	38,48	10,8	8,08	200	200	Каша молочная вязкая пшеничная
54-13к-2020							
54-4гн-2020	53,5	8,6	1,4	1,6	200	200	Чай с молоком без сахара
	70,3	14,7	0,6	0,6	100	100	Груша
	175,0	41,5	1,25	6,5	50	50	Хлеб ржаной
Итого за завтрак	582,16	103,28	14,05	16,78	550	550	
Обед	67,14	4,02	5,4	0,72	60	60	Винегрет
54-16г-2020							
54-8с-2020	137,104	21,768	4,728	3,612	200	200	Суп картоф. с горохом
54-4г-2020	204	35,315	9,806	5,436	150	150	Каша гречневая рассыпчатая
54-2м-2020	212,427	7,7	15,064	11,299	90	90	Гуляш из говядины
54-3гн-2020	27,9	6,7	0	0,3	200	200	Чай с лимоном без сахара
	245,0	58,1	1,75	9,1	70	70	Хлеб ржаной
Итого за обед	893,571	133,603	36,748	30,467	770	770	
Итого за день	1475,737	236,883	50,798	47,247	1320	1320	
День 1							
Завтрак	359,9	46,9	14,5	10,4	250	250	Каша молочная вязкая
54-6к-2020							

	Какао с молоком без сахара	200	2,8	2,5	24,6	127,8	54-21гН-2020
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175,0	
		500	19,7	18,25	113	662,70	
Обед	Салат из бел.кап.с морковью и яблоком	60	6,972	4,248	3,114	41,55	54-9з-2020
Итого за обед	Борщ из св.капусты со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,216	54-2с-2020
	Макаронны отварные	150	5,613	5,685	29,823	190,41	54-1г-2020
	Котлета из говядины	90	16,384	16,319	14,639	271,559	54-4м-2020
	Компот из кураги без сахара	200	4	0,1	15,7	569	54-2хН-2020
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
Итого за обед		770	37,769	34,202	131,476	919,635	
Итого за день		1270	57,469	52,452	244,476	1582,335	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	250	4,08	4,92	17,8	132	54-9к-2020
	Масло слив. топ.	20	0	12,3	0,15	112,5	54-19г-2020
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,83	0,95	21,09	75	54-23гН-2020
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175,0	
Итого за обед		520	21,41	19,12	80,54	494,5	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,342	3,024	3,114	41,04	54-11з-2020
Итого за обед	Суп с картофельными овощной фрикадельками	200	4,24	3,312	9,888	86,4	54-5с-2020
	Рис отварной	150	3,6	0,5	3,64	208,7	54-6с-2020
	Рыба запеченная	90	16,385	15,763	7,145	237,168	54-9в-2020
	Соев сметанный	50	1,65	1,35	4,45	46,5	54-1соев-2020
	Хлеб ржаной	70	9,1	1,75	58,1	245,0	
	Черный чай б/с	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гН-2020
Итого за обед		820	35,617	25,699	93,037	892,708	
Итого за день		1340	57,027	44,819	173,577	1387,208	
День 3							
Завтрак	Каша мол.«Львужба»	200	6,32	8,96	34,08	241,6	54-16к-2020
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,3	
	Ряженка	200	3,8	5	8	100	
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,25	41,5	175,0	
Итого за завтрак		550	17,22	15,81	98,28	586,9	
Обед	Салат из свеклы и чернослива	60	0,648	0,108	5,172	24,24	54-8з-2020
	Рассолыник	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Ленинградский со смет	150	5,397	6,652	26,546	193,485	54-12г-2020
	Каша пшенная расыпчатая	150	5,397	6,652	26,546	193,485	54-12г-2020

