

Утверждаю

Директор МКОУ ЮСОШ

О.С. Казакова

24.08.2023



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		
1 день	Неделя 1						
Завтрак	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	
Итого за завтрак		600	16,625	13,445	96,3	548,85	
Обед	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
Итого за обед		830	42,65	35,875	149,425	1019,6	
Итого за день		1430	59,275	49,32	245,725	1568,45	
День 2							
Завтрак	Макароны 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	
Итого за завтрак		600	26,6	35,53	113,045	471,69	
Обед	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	
Итого за обед		860	43,725	41,37	139,1	1054,525	

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	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
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	54-1з-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	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 пшеничная 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 сухофруктов	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-1хН-2020
Итого за обед		930	40,481	32,125	147,953	1004,67	
Итого за		1480	65,608	60,82	262,875	1803,42	

день							
День 5							
Завтрак	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	
Итого за завтрак		600	18,8	16,75	112,79	653	
Обед	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	
Итого за обед		930	36,218	46,723	132,757	1099,96	
Итого за день		1530	55,018	63,473	244,657	1752,96	
День 1	Неделя 2						
Завтрак	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	
Итого за завтрак		550	25,83	19,5	154,5	837,7	
Обед	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	
Итого за обед		930	40,817	33,118	155,541	1080,363	
Итого за день		1480	66,647	52,618	310,041	1318,063	
День 2							
Завтрак	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	
Итого за завтрак		550	15,31	20,17	105,44	599,5	
Обед	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
Итого за обед		880	41,226	37,244	151,639	792,32	
Итого за день		1430	56,536	57,384	257,079	1391,82	
День 3							
Завтрак	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	
Итого за завтрак		620	27,175	26,125	130,52	837,375	
Обед	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
	Тефтельиз 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	
Итго за обед		930	60,132	55,953	223,542	1103,91	
Итого за день		1550	87,307	82,078	354,062	1941,285	
День 4							
Завтрак	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	
Итого за завтрак		600	30,182	32,51	101,562	509,777	
Обед	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 кургаги без сахара	200	0,528	1	50,48	201,36	54-2хН-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
	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	
Итого за обед		930	45,03	44,115	156,104	1054,063	
Итого за день		1530	71,24	62,231	311,724	1879,523	