



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП Столовая № 6 НГО

Герасимова Е. В.

«01» сентября 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор MAOU SOU № 2 НГО

Семячкова И. Р.

«01» сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 5-11 классов страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями завтраки и обеды /осень - зима/

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
1 день										
Завтрак										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1 шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
416/94	Биточки из говядины	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
463/94	Каша перловая	180	5,4	7,2	38,4	68,4	6,5	-	-	244,8
тгк	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			26,9	25,1	103,7	233,7	60,7	1,8	21,9	754,1
Обед										
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/20	12,5	6,8	22,3	53,4	50,9	4,3	8,9	200,9
401/94	Гуляш из свинины	80/20	11,6	28,0	1,4	6,1	24,1	3,2	0,2	319,0
534/04	Капуста свежая тушеная	180	4,5	8,3	19,3	62,8	28,6	0,9	17,1	169,2
638/04	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,2	-	11,4	1,9	6,6	0,2	0,4	29,3
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			31,9	43,5	71,0	157,7	136,7	9,5	37,1	795,0
			58,8	68,6	174,7	391,4	197,4	11,3	59,0	1549,1
2 день										
Завтрак										
пром	Яблоко свежее	1/100	0,4	-	11,8	16,0	9,0	2,2	10,0	45,0
416/94	Котлета из индейки	100	18,6	12,2	8,7	60,0	32,0	2,0	0,2	220,0
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/15	0,2	-	0,5	6,0	9,9	0,2	5,9	5,7
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			26,9	20,7	61,8	147,4	43,7	6,9	20,9	539,5
Обед										
43/04	Салат из св. капусты с морковью	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88,0
129/94	Рассольник «Ленинградский» с индейкой	250/20	7,2	8,5	20,1	31,8	38,1	1,2	13,8	189,6
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
517/04	Макароны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9,0	0,9	3,7	257,4

770/97	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	-	2,4	8,4	8,9	1,0	3,4	11,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			31,5	55,6	86,3	129,8	114,2	6,6	62,3	992,7
			58,4	76,3	148,1	277,2	157,9	13,5	83,2	1532,2
	3 день									
	Завтрак									
тгк	Яйцо вареное	1/52,8	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
332/94	Тефтели из горбуши	100	14,0	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188,0
470/94	Картофель отварной	180	3,6	7,4	21,6	11,7	27,5	1,1	12,8	172,8
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			25,0	21,3	72,7	121,5	69,5	3,1	34,1	582,4
	Обед									
тгк	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной	250/15	6,6	6,1	13,1	42,5	28,8	1,7	0,1	132,6
354/94	Мясо отварное (свинина)	100	14,3	33,3	-	7,0	24,0	1,7	-	375,0
463/94	Каша перловая	180	5,4	7,2	38,4	68,4	6,5	-	-	244,8
тгк	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			29,7	47,0	88,3	142,4	91,8	4,6	45,6	916,0
			54,7	68,3	161,0	263,9	161,3	7,7	79,7	1498,4
	4 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	13,1	20,0	1,1	0,2	223,0
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
705/04	Напиток из шиповника без сахара	200	-	-	3,6	12,0	9,1	1,6	79,9	45,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			25,6	25,7	47,0	113,5	79,9	5,8	94,9	549,8
	Обед									
71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124,0
136/94	Суп картофельный с крупой и курой	250/20	5,6	4,8	18,4	27,1	38,0	1,5	9,8	141,8
505/04	Кнели из куры	100	19,1	13,9	6,8	15,4	9,2	0,5	0,5	232,0
534/04	Капуста свежая тушенная	180	4,5	8,3	19,3	62,8	28,6	0,9	17,1	169,2
638/04	Компот из кураги без сахара	200	0,8	-	11,6	34,5	29,6	0,7	0,3	31,3
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			33,7	37,5	76,9	195,9	140,7	4,9	45,0	761,9
			59,3	63,2	123,9	309,4	220,6	10,7	139,9	1311,7
	5 день									
	Завтрак									
тгк	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
517/04	Макароны отварные с	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9,0	0,9	3,7	257,4

	овощами									
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/15	0,2	-	0,5	6,0	9,9	0,2	5,9	5,7
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			24,1	42,0	59,2	54,8	78,7	4,3	36,1	729,8
	Обед									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,6	15,0	132,0
132/94	Суп из овощей с говядиной	250/15	5,7	4,6	12,3	172,1	52,0	0,6	3,1	120,4
324/94	Котлета из горбуши	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	25,7	174,6
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			23,7	26,1	85,6	434,1	131,0	23,8	65,1	671,5
			47,8	68,1	144,8	488,9	209,7	28,1	101,2	1401,3
	6 день									
	Завтрак									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1 шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
401/94	Гуляш из свинины	80/20	11,6	28,0	1,4	6,1	24,1	3,2	0,2	319,0
463/94	Каша перловая	180	5,4	7,2	38,4	68,4	6,5	-	-	244,8
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			22,8	38,7	94,1	221,1	58,0	3,7	22,1	829,5
	Обед									
1/04	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	7,7	14,1	12,9	12,5	0,3	0,5	96,6
120/94	Щи из свежей капусты с говядиной	250/20	8,5	6,1	8,3	57,8	25,1	1,5	0,1	120,4
416/94	Котлета из говядины	100	15,7	14,5	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,2	0,7	-	265,1
770//97	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	-	2,4	8,4	8,9	1,0	3,4	11,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			35,3	36,1	97,1	139,5	93,9	5,2	4,6	815,3
			58,1	74,8	191,2	360,6	151,9	8,9	26,7	1644,8
	7 день									
	Завтрак									
тгк	Яйцо вареное с кукурузой	1/30	6,2	5,1	5,7	37,4	8,8	1,0	1,4	94,8
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
705/04	Напиток из шиповника без сахара	200	-	-	3,6	12,0	9,1	1,6	79,9	45,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			27,2	47,3	52,8	124,7	82,0	7,1	87,1	791,7
	Обед									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной	250/20	8,2	6,4	13,1	43,9	29,4	1,9	0,1	141,4
324/94	Котлета из горбуши	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
470/94	Картофель отварной	180	3,6	7,4	21,6	11,7	27,5	1,1	12,8	172,8
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	11,4	1,9	6,6	0,2	0,4	29,3

	без сахара									
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			25,5	16,1	69,5	146,8	113,4	4,7	24,5	506,0
			52,7	63,7	122,3	271,5	195,4	11,8	111,6	1297,7
	8 день									
	Завтрак									
ттк	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	14,0	20,0	0,9	25,0	20,0
416/94	Биточки из говядины	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
534/04	Капуста свежая тушенная	180	4,5	8,3	19,3	62,8	28,6	0,9	17,1	169,2
685/04	Чай без сахара	200	-	-	-	-	-	-	-	1,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			23,6	23,1	53,1	122,1	88,8	3,5	42,7	512,4
	Обед									
43/04	Салат из св. капусты с морковью	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88,0
136/94	Суп картофельный с крупой и свиной	250/20	5,4	9,7	18,3	23,9	38,8	1,6	9,8	188,0
354/94	Мясо отварное (свинина)	100	14,3	33,3	-	7,0	24,0	1,7	-	375,0
463/94	Каша перловая	180	5,4	7,2	38,4	68,4	6,5	-	-	244,8
770/97	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	-	2,4	8,4	8,9	1,0	3,4	11,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			34,3	55,7	82,0	173,0	109,1	5,8	53,6	970,4
			57,9	78,8	135,1	295,1	197,9	9,3	96,3	1482,8
	9 день									
	Завтрак									
1/04	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	7,7	14,1	12,9	12,5	0,3	0,5	96,6
64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,1	12,4	20,3	2,8	4,6	251,0
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	0,1	174,6
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/15	0,2	-	0,5	6,0	9,9	0,2	5,9	5,7
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			24,7	36,8	51,0	144,4	57,4	25,2	11,6	591,5
	Обед									
пром	Апельсин свежий	1/100	0,9	-	8,4	19,0	13,0	0,3	60,0	37,0
132/94	Суп из овощей с курой	250/20	4,1	5,5	12,3	172,6	54,0	0,2	3,0	113,8
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	4,3	205,2
638/04	Компот из кураги без сахара	200	0,8	-	11,6	34,5	29,6	0,7	0,3	31,3
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			30,6	31,2	73,1	314,6	153,4	4,8	68,4	673,9
			55,3	68,0	124,1	459,0	210,8	30,0	80,0	1265,4
	10 день									
	Завтрак									
7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,6	15,0	132,0
324/94	Котлета из горбуши	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
470/94	Картофель отварной	180	3,6	7,4	21,6	11,7	27,5	1,1	12,8	172,8
ттк	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			17,5	19,7	70,6	155,0	103,4	2,6	49,0	534,3

Обед										
тгк	Яйцо вареное	1/52,8	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с индейкой	250/5	4,0	6,8	13,9	31,0	11,2	1,2	2,3	133,7
424/04	Поджарка из индейки	70/30	18,9	24,6	5,4	21,1	27,1	2,0	5,6	319,8
463/94	Каша перловая	180	5,4	7,2	38,4	68,4	6,5	-	-	244,8
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/15	0,2	-	0,5	6,0	9,9	0,2	5,9	5,7
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			35,9	43,6	72,5	161,8	72,0	4,8	14,3	830,6
			53,4	63,6	143,1	316,8	175,4	7,4	63,3	1364,9
	Завтраки за 10 дней		244,3	300,4	666,0	1438,2	722,1	64,0	420,4	6415,0
	Обеды за 10 дней		312,1	392,4	802,3	1975,6	1156,2	77,3	469,5	8467,6

***/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, согласно приложения № 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20**