



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МП Столовая №6 НГО  
Герасимова Е. В. *Е. Герасимова*  
« 07 » *сентября* 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАОУ СОШ № 2 НГО  
Семячкова И.Р. *И.Р. Семячкова*  
« 28 » *ноября* 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**  
Для учащегося 5 класса страдающего сахарным диабетом  
завтраки на 97-00 и обеды на 122-00 /осень/

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	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
			<b>26,9</b>	<b>25,1</b>	<b>103,7</b>	<b>233,7</b>	<b>60,7</b>	<b>1,8</b>	<b>21,9</b>	<b>754,1</b>
<b>Обед</b>										
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
354/94	Мясо отварное (свинина)	100	14,3	33,3	-	7,0	24,0	1,7	-	375,0
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
			<b>34,6</b>	<b>48,8</b>	<b>69,6</b>	<b>158,6</b>	<b>136,6</b>	<b>8,0</b>	<b>36,9</b>	<b>851,0</b>
			<b>61,5</b>	<b>73,9</b>	<b>173,3</b>	<b>392,3</b>	<b>197,3</b>	<b>9,8</b>	<b>58,8</b>	<b>1605,1</b>
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
пром	Яблоко свежее	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
			<b>26,9</b>	<b>20,7</b>	<b>61,8</b>	<b>147,4</b>	<b>43,7</b>	<b>6,9</b>	<b>20,9</b>	<b>539,5</b>
<b>Обед</b>										
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	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9,0	0,9	3,7	257,4



	овощами									
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
			<b>31,5</b>	<b>55,6</b>	<b>86,3</b>	<b>129,8</b>	<b>114,2</b>	<b>6,6</b>	<b>62,3</b>	<b>992,7</b>
			<b>58,4</b>	<b>76,3</b>	<b>148,1</b>	<b>277,2</b>	<b>157,9</b>	<b>13,5</b>	<b>83,2</b>	<b>1532,2</b>
	<b>3 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Яйцо вареное	60	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
			<b>25,0</b>	<b>21,3</b>	<b>72,7</b>	<b>121,5</b>	<b>69,5</b>	<b>3,1</b>	<b>34,1</b>	<b>582,4</b>
	<b>Обед</b>									
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
			<b>29,7</b>	<b>47,0</b>	<b>88,3</b>	<b>142,4</b>	<b>91,8</b>	<b>4,6</b>	<b>45,6</b>	<b>916,0</b>
			<b>54,7</b>	<b>68,3</b>	<b>161,0</b>	<b>263,9</b>	<b>161,3</b>	<b>7,7</b>	<b>79,7</b>	<b>1498,4</b>
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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
			<b>25,6</b>	<b>25,7</b>	<b>47,0</b>	<b>113,5</b>	<b>79,9</b>	<b>5,8</b>	<b>94,9</b>	<b>549,8</b>
	<b>Обед</b>									
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
			<b>33,7</b>	<b>37,5</b>	<b>76,9</b>	<b>195,9</b>	<b>140,7</b>	<b>4,9</b>	<b>45,0</b>	<b>761,9</b>
			<b>59,3</b>	<b>63,2</b>	<b>123,9</b>	<b>309,4</b>	<b>220,6</b>	<b>10,7</b>	<b>139,9</b>	<b>1311,7</b>
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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	Макаронны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9,0	0,9	3,7	257,4
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
			<b>23,9</b>	<b>42,0</b>	<b>58,7</b>	<b>48,8</b>	<b>68,8</b>	<b>4,1</b>	<b>30,2</b>	<b>725,1</b>
	<b>Обед</b>									
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
			<b>23,7</b>	<b>26,1</b>	<b>85,6</b>	<b>434,1</b>	<b>131,0</b>	<b>23,8</b>	<b>65,1</b>	<b>671,5</b>
			<b>47,6</b>	<b>68,1</b>	<b>144,3</b>	<b>482,9</b>	<b>199,8</b>	<b>27,9</b>	<b>95,3</b>	<b>1396,6</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
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
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
			<b>25,5</b>	<b>44,0</b>	<b>68,7</b>	<b>205,9</b>	<b>57,0</b>	<b>2,1</b>	<b>1,8</b>	<b>791,5</b>
	<b>Обед</b>									
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	Макаронны 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
			<b>35,3</b>	<b>36,1</b>	<b>97,1</b>	<b>139,5</b>	<b>93,9</b>	<b>5,2</b>	<b>4,6</b>	<b>815,3</b>
			<b>60,8</b>	<b>80,1</b>	<b>165,8</b>	<b>345,4</b>	<b>150,9</b>	<b>7,3</b>	<b>6,4</b>	<b>1606,8</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Яйцо вареное с кукурузой	60/30	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
			<b>27,2</b>	<b>47,3</b>	<b>52,8</b>	<b>124,7</b>	<b>82,0</b>	<b>7,1</b>	<b>87,1</b>	<b>791,7</b>
	<b>Обед</b>									
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





тгк	Яйцо вареное	60	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
			<b>35,9</b>	<b>43,6</b>	<b>72,5</b>	<b>161,8</b>	<b>72,0</b>	<b>4,8</b>	<b>14,3</b>	<b>830,6</b>
			<b>53,4</b>	<b>63,6</b>	<b>143,1</b>	<b>316,8</b>	<b>175,4</b>	<b>7,4</b>	<b>63,3</b>	<b>1364,9</b>
	Завтраки за 10 дней		<b>246,6</b>	<b>305,7</b>	<b>639,6</b>	<b>1411,0</b>	<b>701,3</b>	<b>62,0</b>	<b>388,3</b>	<b>6367,6</b>
	Обеды за 10 дней		<b>314,3</b>	<b>397,7</b>	<b>804,3</b>	<b>1993,5</b>	<b>1152,1</b>	<b>75,2</b>	<b>370,2</b>	<b>7997,3</b>

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