

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №149
О.С.Рябенко
" " 2025 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина
" " 2025 г.

**Основное десятидневное меню для детей, обучающихся в 5-11 классах
с сахарным диабетом**

1 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№1(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб)	10/10/25	4,24	2,63	10,99	0,29	10,29	155,00
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	50/50	15,02	0,32	9,73	3,99	6,88	171,10
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	37,52	200,74
№692(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак'			25,77	2,98	26,85	5,30	67,10	585,29
Обед								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№474 (1997)	Котлеты домашние с отрубями (говядина, кура)	100	16,39	0,15	7,62	2,71	11,35	178,15
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
№331(1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом растительным	20	0,42	0,00	0,66	0,66	2,22	16,46
ТТК	Напиток из брусники (без сахара)	200	2,70	0,00	2,51	0,00	15,78	74,46
пром	Хлеб ржаной	40	2,59	0	0,47	0,47	16,35	75,8
Итого за 'Обед '			30,60	0,18	20,26	8,20	91,66	634,27
Итого за день			30,60	2,98	47,11	13,50	158,76	1219,56

2 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным (без сахара)	250/5	9,10	3,31	7,71	0,00	55,05	315,32
пром	Творожок "наша мама" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
№692 (2004)	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак'			26,17	9,43	18,05	0,75	91,09	613,27
Обед								
ТТК	Помидор пикантный	20/2	0,22	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
Рацион для детей с сахарным диабетом 2-го типа	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№647(1996)	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	2,61	0,00	2,62	32,49
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			26,85	15,29	30,07	12,50	78,17	678,01
Итого за день			53,02	24,72	48,12	13,25	169,26	1291,28

3 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	100	15,05	5,40	9,43	2,98	9,93	168,23
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	32,08	193,63
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,43	0,01	5,91	0,06	3,94	56,49

№692(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак'			22,47	6,25	22,13	4,04	58,36	476,80

Обед

№75(1996)	Икра морковная	100	1,72	0,00	7,45	7,45	12,17	117,48
139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	2,00	2,45	19,61	135,98
№470(2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	50/50	8,40	0,01	6,55	0,81	10,55	134,51
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№588(1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,27	0,00	0,07	0,07	16,91	63,38
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'			26,45	0,02	19,52	11,2	111,68	712,58
Итого за день			48,92	6,27	41,65	15,24	170,04	1189,38

4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№261 (1996)	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным (без сахара)	250/5	10,48	3,43	9,00	2,02	48,50	315,49
пром	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
ТТК	Блины классические с маслом сливочным	100/5	4,34	0,02	10,41	2,45	0,04	111,19
№692 (2004)	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак'			22,89	9,57	24,75	5,22	80,58	628,42

Обед

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
№704 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	14,42	0,00	12,61	10,61	37,83	361,35
№705 (2004)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'			32,12	21,46	30	8,49	92,86	592,168
Итого за день			55,01	31,03	54,75	13,71	173,44	1220,59

5 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Помидор пикантный	20/2	0,22	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	75	8,49	0,04	6,49	0,07	4,96	120,62
№274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	11,97	0,67	37,84	321,16
№630(1996)	Чай с молоком (без сахара)	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
пром	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак'			23,01	6,66	22,05	2,62	58,49	547,77

Обед

№129/3(1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	17,95	0,68	11,36	3,67	17,04	239,02
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,56	0,02	7,66	3,29	49,01	282,88
№647(1996)	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	2,61	0,00	2,62	32,49
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'			26,76	6,66	26,71	5,69	102,99	772,21
Итого за день			49,77	13,32	48,76	8,31	161,48	1319,98

6 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№1(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/25	4,19	2,58	2,90	0,29	10,22	81,74
№389(2004)	Биточки рыбные паровые	100	14,54	0,58	3,06	0,17	17,38	151,72
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	183,63

№692(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак'			21,54	3,80	16,87	5,44	87,49	552,64
Обед								
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	15,80	0,22	11,29	5,58	6,37	208,61
ТТК	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	4,21	0,04	5,86	0,78	43,99	254,66
ТТК	Напиток фруктово-ягодный (без сахара)	200	0,26	0,00	0,00	0,00	1,97	8,54
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0	0,41	0,41	14,3	66,33
Итого за 'Обед '			27,54	0,51	26,61	11,86	77,71	658,60
Итого за день			49,08	4,31	43,48	17,30	165,20	1211,24

7 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод.-дыт. г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
№449 (1996)	Плов из филе цыпленка с куркумой	250	19,21	0,00	14,76	13,07	58,11	436,82
№630 (1996)	Чай с молоком (без сахара)	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43
пром	Хлеб ржаной	35	2,26	0	0,41	0,41	14,3	66,33
пром	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
Итого за 'Завтрак '			27,96	6,72	18,12	13,50	81,77	595,56
Обед								
№10 (2001 г.)	Морковь припущенная с изюмом	100	1,33	0,00	2,04	2,04	16,68	83,52
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	9,96	0,26	9,01	185,55
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
ТТК	Напиток из брусники (без сахара)	200	2,70	0,00	2,51	0,00	15,78	74,46
пром	Хлеб ржаной	35	2,26	0	0,41	0,41	14,3	66,33
Итого за 'Обед '			30,13	1,14	24,22	2,50	90,58	663,31
Итого за день			58,09	7,86	42,34	16,00	172,35	1258,87

8 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№11(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб)	10/10/25	4,24	2,63	10,99	0,29	10,29	155,00
№334(2004)	Яйцо отварное	40	4,98	4,98	4,51	0,00	0,27	61,53
№35 (2003)	Кана "Дружба" со сливочным маслом без сахара	250/5	8,90	3,48	8,30	1,28	47,99	301,49
№692 (2004)	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0	0,41	0,41	14,3	66,33
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			21,89	14,58	17,86	1,69	71,78	529,79
Обед								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	40,51
№572 (2004)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Индейка тушеная	100	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
ТТК	Рис по-турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17
№588(1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,27	0,00	0,07	0,07	16,91	63,38
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0	0,41	0,41	14,3	66,33
Итого за 'Обед '			23,78	0,49	23,39	11,53	102,52	722,50
Итого за день			45,67	15,07	41,25	13,22	174,30	1252,28

9 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№11(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/25	4,19	2,58	2,90	0,29	10,22	81,74
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, кура)	100	14,81	0,00	8,86	3,85	14,39	195,16
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	183,63
ТТК	Огурчик пикантный	15/2	0,12	0,00	1,48	1,11	0,52	15,55
№630(1996)	Чай с молоком (без сахара)	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43
пром	Хлеб ржаной	35	2,26	0	0,41	0,41	14,3	66,33
Итого за 'Завтрак '			26,73	4,84	21,28	6,28	70,92	568,85

Обед

№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96
№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/200	22,89	0,00	15,67	12,78	55,54	442,26
№647(1996)	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	2,61	0,00	2,62	32,49
пром	Хлеб ржаной	35	2,26	0	0,41	0,41	14,3	66,33
Итого за 'Обед '			28,97	0,25	22,49	17,78	89,93	671,07
Итого за день			55,70	5,09	43,77	24,06	160,85	1239,92

10 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№11(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб)	10/10/25	4,24	2,63	10,99	0,29	10,29	155,00
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№705 (2004)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51
пром	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром	Хлеб ржаной	35	2,26	0	0,41	0,41	14,3	66,33
Итого за 'Завтрак '			18,54	15,23	21,04	3,33	41,67	416,01

Обед

ТТК	Капуста квашеная с маслом растительным	100	1,62	0,00	4,99	4,99	9,40	86,83
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	10,80	10,05	13,70	5,85	6,24	242,28
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
ТТК	Напиток фруктово-ягодный (без сахара)	200	0,26	0,00	0,00	0,00	1,97	8,54
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			23,95	10,08	24,61	11,47	89,55	727,55
Итого за день			42,49	25,31	45,65	14,80	131,22	1143,56