

Муниципальное Бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Урдомская средняя школа имени Е.М. Стрекаловского"

Утверждаю

Директор МБОУ "УСШ"



Додонова В.А.

Десятидневное меню  
для обучающихся с сахарным диабетом 7-18 лет

Составлено на основании:

1. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3./2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. (У) Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ИЗДАНИЕ ШЕСТОЕ, ПЕРЕИЗДАННОЕ. Уфа 2024 г
3. (М) Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. ИЗДАНИЕ ОФИЦИАЛЬНОЕ. Москва 2007г
4. (Н) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). ПОСОБИЕ.Новосибирск 2022г

МБОУ "УСШ"

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
218,08	Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67	0,1	0,56	306,62	1,79	121,71	258,12	20,16	2,96	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3,33	Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,7	5,62	13,44	133	0,03	0,14	47,6	0,08	205,4	120	17,0	1,01	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,09	23,24	30,96	431,17	0,18	15,70	361,72	2,17	351,11	394,62	50,66	7,27	3,00
<b>Обед</b>															
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
96,35	Гуляш из отварного мяса	30/30	9,25	10,79	1,12	138,6	0,04	1,4	123,3	1,55	12,49	95,48	14,63	1,46	
138,01	Картофельное пюре	130	2,86	4,4	19,15	128,33	0,14	22,51	28,6	0,2	46,02	84,33	29,00	1,10	
284,1	Чай с лимоном	200/7	0,07		0,07	0,07	0	3,99	0,14	0,01		1,54	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0		5,4	0	6	0,87	
<b>Итого за Обед</b>			16,07	21,99	45,35	444,64	0,30	35,25	853,09	4,61	98,67	239,52	92,47	4,83	4,5
<b>Итого за день</b>			39,16	45,23	76,31	875,81	0,48	50,95	1214,81	6,78	449,78	634,14	143,13	12,10	7,50

МБОУ"УСШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21	
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
282,08	Чай .	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,89	16,94	51,63	441,82	0,29	15,67	190,35	0,96	288,14	278,23	110,63	7,90	5
<b>Обед</b>															
15,04	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,43	5,07	1,55	54	0,02	6,9	0	0	9,59	0	7,61	0,33	
65,40	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378,0	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
108,2	Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
465,03	Каша полтавская вязкая с маслом	130/4	3,77	3,32	22,12	133,37	0,1		18	0,63	16,54	86,03	19,65	1,46	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого за Обед</b>			26,59	30,65	46,29	568,20	0,30	29,57	396,00	2,55	95,58	125,80	74,49	4,75	4,0
<b>Итого за день</b>			45,48	47,59	97,92	1010,02	0,59	45,24	586,35	3,51	383,72	404,03	185,12	12,65	9,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
136,49	Сырники из творога	110	22,75	8,81	12,99	226,16	0,07	0,5	41,25	1,79	170,06	236,5	25,65	0,68	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	
3,28	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,55	13,57	129,1	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			24,9	17,0	41,3	425,8	0,2	15,5	48,8	2,1	201,9	253,0	45,2	4,9	4,0
<b>Обед</b>															
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45	
56,51	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,89	6,63	6,64	94,92	0,05	21,36	549,8	2,39	47,18	37,22	22,56	0,73	
80,37	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/35	14,1	4,9	2,05	109,39	0,11	3,02			44,57		55,61	0,93	
470,13	Каша пшениная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05	
282,08	Чай	200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого за Обед</b>			22,36	16,79	49,03	440,61	0,38	36,88	639,93	2,90	118,42	139,10	125,47	4,03	4
<b>Итого за день</b>			47,26	33,75	90,29	866,37	0,53	52,38	688,68	4,99	320,28	392,10	170,62	8,90	8,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
429,35	Каша Артек молочная вязкая с маслом	130/4	5,42	5,29	25,25	170,81	0,12	0,81	31,73	0,59	91,42	147,06	28,39	1,62	
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55	0,06	1,34			38,7		14,07	0,83	
284,1	Чай с лимоном	200/7	0,07		0,07	0,07		3,99	0,14	0,01		1,54			
3,3	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,6	13,57	129	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,23	25,86	43,19	478,53	0,21	6,14	31,87	0,60	137,92	148,60	48,46	3,34	4,00
<b>Обед</b>															
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
129,28	Суп гороховый	250	8,35	4,82	22,6	167,79	0,33	4,2	600,74	2,14	66,38	138,31	55,21	3	
96,46	Мясо тушеное с овощами	50/50	15,05	17,67	1,85	226,61	0,06	2,31	205,4	2,57	20,63	155,34	23,92	2,38	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,95	35,45	217,4	0,27		19,24	0,54	15,94	185,96	124,15	4,18	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
421,01	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02				3,6		4	0,58	
<b>Итого за Обед</b>			32,43	27,67	69,43	657,10	0,69	8,61	826,28	5,28	111,65	488,61	211,48	10,29	5,00
<b>Итого за день</b>			50,66	53,53	112,62	1135,63	0,90	14,75	858,15	5,88	249,57	637,21	259,94	13,63	9,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
181,26	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3	
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
288,08	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
476,01	Кисломолочный продукт .	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			24,3	24,2	47,4	510,6	0,3	3,0	225,3	1,0	490,5	457,1	116,2	4,7	4,70
<b>Обед</b>															
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
110,25	Суфле из цыплят-бройлеров	80	26,41	24,81	3,34	340,68	0,14	2,76	92,19	1,43	49,28	248,57	28,85	2,09	
140,34	Капуста тушеная	130	2,97	3,5	8,26	78,33	0,05	69,1	86,47	0,24	82,18	51,11	27,5	1,09	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87	
<b>Итого за Обед</b>			33,27	35,07	36,61	596,65	0,31	79,21	879,76	4,56	171,62	357,85	105,19	5,45	3,30
<b>Итого за день</b>			57,57	59,31	84,02	1107,20	0,63	82,16	1105,08	5,51	662,14	814,97	221,42	10,12	8,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
98	Котлеты или биточки мясные	60	10,14	10,73	10,18	177,82	0,05	0,19	3,17	1,71	26,72	108,67	14,39	1,42	
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3,33	Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,7	5,62	13,44	133	0,03	0,14	47,6	0,08	205,4	120	17,0	1,01	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,00	20,32	42,23	437,36	0,22	0,33	69,42	2,09	242,16	326,72	96,54	4,64	4,00
<b>Обед</b>															
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45	
65,4	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	0	0	42,83	0	20,91	0,69	
6,11	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	15,93	14,89	3,8	213,02	0,06	0,55			29,03		23,79	2,39	
594,02	Каша перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03		18	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55	
282,08	Чай .	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого за Обед</b>			22,7	24,3	46,8	499,7	0,2	33,1	84,5	0,7	98,8	107,9	72,5	5,0	4,00
<b>Итого за день</b>			43,70	44,58	89,07	937,06	0,43	33,40	153,92	2,80	340,98	434,59	168,99	9,59	8,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
227,37	Запеканка творожная	100	20,63	8,75	9	202	0,04	0,48	60,68	0,16	159,09	213,88	22,14	0,45	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3,27	Хлеб ржаной с маслом	30/5	1,51	3,93	13,51	96,05	0,03		22,5	0,05	6,6	1,5	6	0,88	
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			25,94	16,48	41,71	430,55	0,15	16,08	90,68	0,51	308,69	231,88	55,64	4,73	4,00
<b>Обед</b>															
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
54,34	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54	184,29	0,08	6	706,58	3,15	43,89	125,22	33,61	1,21	
96,44	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24	0,05	1,83	164,2	2,06	16,5	124,25	19,12	1,91	
136,19	Картофель отварной с маслом	100/3	2,16	3	17,43	101,99	0,13	21,34	17	0,14	12,23	62,79	24,65	0,98	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87	
<b>Итого за Обед</b>			19,87	24,25	58,45	533,82	0,30	31,27	888,38	5,38	83,12	321,26	87,58	5,12	5,00
<b>Итого за день</b>			45,8	40,7	100,2	964,4	0,5	47,4	979,1	5,9	391,8	553,1	143,2	9,9	9,0

МБОУ"УСШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	0	0	250,68		23,98	2,32	
288,08	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87	
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62,0	0,03	1	0,0	0,0	119	0,0	14,0	0,1	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			25,38	25,44	39,88	499,51	0,23	17,44	29,62	0,31	524,20	132,70	88,48	7,57	4,0
<b>Обед</b>															
13,03	Салат из свежих помидоров .	50	0,57	2,59	2,37	36,12	0,03	10,13			10,69		8,96	0,43	
65,36	Суп с гречневой крупой .	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
108,2	Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
140,35	Капуста тушеная	150	3,43	4,03	9,53	90,35	0,06	79,73	99,81	0,27	94,53	58,98	31,72	1,25	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03		0	0	5,4		6	0,87	
<b>Итого за Обед</b>			26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,50	108,15	105,64	5,20	3,7
<b>Итого за день</b>			51,96	55,00	77,15	1024,26	0,52	115,20	829,63	3,44	685,70	240,85	194,12	12,77	7,70

МБОУ"УСШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
232,34	Пудинг творожный	100	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3,67	Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,3	17,5	42,6	424,9	0,1	15,5	128,6	0,7	269,9	275,7	48,6	5,1	4,0
<b>Обед</b>															
15,04	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,43	5,07	1,55	54	0,02	6,9	0	0	9,59	0	7,61	0,33	
56,36	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
80,39	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88	0	0	57,36	0	71,5	1,2	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0		5,4	0	6	0,87	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого за Обед</b>			27,16	22,44	60,27	558,38	0,45	47,12	575,20	3,02	150,77	163,92	195,90	8,97	5,0
<b>Итого за день</b>			49,41	39,89	102,82	983,23	0,59	62,58	703,78	3,76	420,62	439,57	244,53	14,04	9,0

