

"Согласовано"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д. Н. Урвачев
" " 2022 г



"Утверждаю"
Директор МАОУ СОШ № 48
Р. А. Кривченкова
" " 2022 г

*Типовое двухнедельное меню
для обучающихся 5-11 классов с заболеванием сахарный диабет
при пятидневной учебной неделе
на 2022-2023 учебный год.*

Калининград, 2022 г

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День/неделя: Понедельник-1						
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом 1/250 без сахара	250	9,91	12,00	44,94	328,10
2	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/25	60	6,89	8,64	16,31	167,44
3	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%) без сахара	200	3,90	3,00	15,28	99,90
4	Фрукт свежий яблоко 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Завтрак		610	21,35	23,94	85,48	636,54
Обед						
1	Винегрет овощной 1/100	100	1,27	7,16	6,76	97,54
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) 1/250	250	3,05	6,89	9,79	116,17
3	Биточки особые с соусом сметанным 1/100	100	13,32	14,10	13,37	234,16
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180	180	10,14	7,72	45,77	292,66
5	Компот из сухофруктов 1/180 без сахара	180	0,78	0,06	20,12	85,30
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	35,99	37,27	140,41	1048,58
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		430	26,84	13,59	41,88	401,45
Всего за Понедельник-1			84,18	74,79	267,77	2086,57

День/неделя: Вторник-1						
Завтрак						
1	Подгарнировка из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40
2	Гуляш из птицы 1/100	100	15,15	18,12	5,02	242,12
3	Рис отварной с маслом 1/180	180	4,58	3,55	48,15	242,89
4	Какао с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,88	3,10	15,19	105,46
5	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Завтрак		550	29,78	21,45	98,68	708,67
Обед						
1	Салат из белокачанной капусты с морковью 1/100	100	1,31	5,18	11,60	99,54
2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 1/250	250	6,74	5,59	19,77	156,49
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	280	30,53	13,02	29,10	357,99
4	Компот из свежих фруктов 1/180	180	0,16	0,12	14,10	58,70
5	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	46,16	25,25	119,17	895,46
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		430	26,84	13,59	41,88	401,45
Всего за Вторник-1			102,78	60,29	259,73	2005,58

День/неделя: Среда-1						
Завтрак						
1	Пудинг творожный со ягодным соусом, 150/30 без сахара	180	25,03	14,89	23,68	334,76
2	Чай без сахара 1/180	180	0,00	0,00	9,98	39,91
3	Фрукт свежий апельсин 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
4	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за _Завтрак		510	30,13	17,23	79,20	602,20
Обед						
1	Подгарнировка из огурцов свежих 1/100	100	0,70	0,10	1,90	11,00
2	Борщ из свежей капусты с карт. на костном бульоне со сметаной (15%) , 1/250	250	3,06	5,36	11,76	110,20
3	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 1/100	100	15,99	13,12	16,43	248,73
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180	180	10,14	7,72	45,77	292,66
5	Компот из ягод 1/180 без сахара	180	0,20	0,04	12,28	47,50
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	37,52	27,68	132,75	932,84
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		430	26,84	13,59	41,88	401,45
Всего за Среда-1			94,48	58,50	253,82	1936,48

День/неделя: Четверг-1						
Завтрак						
1	Подгарнировка из помидоров свежих 1/40	40	0,44	0,08	1,52	9,60
2	Куриное филе запеченое с соусом сметанным 1/100	100	22,47	7,48	1,69	165,13
3	Рис отварной с маслом 1/180	180	4,58	3,55	48,15	242,89
4	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,90	3,00	15,28	99,90
5	Сыр порционный 1/15	15	3,90	3,92		51,60
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Завтрак		565	39,87	19,36	67,44	605,81
Обед						
1	Салат из свежей капусты 1/100	100	1,22	3,60	0,46	61,00
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне (тушка курицы) 1/250	250	4,01	6,99	17,21	148,34
3	Котлеты рыбные (минтай) с соусом сметанным 1/100	100	11,46	6,48	14,86	164,40
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	180	3,95	4,95	26,67	167,52
5	Компот из свежих яблок 1/180 без сахара	180	0,16	0,16	13,90	58,70
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	28,23	23,52	117,70	822,70
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		430	26,84	13,59	41,88	401,45
Всего за Четверг-1			94,94	56,47	227,03	1829,96

День/неделя: Пятница-1						
Завтрак						
1	Подгарнировка из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40
2	Омлет натуральный 1/180	180	17,70	21,00	3,29	273,14
3	Чай с лимоном 1/180 без сахара	180	0,06	0,01	10,19	42,29
4	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
5	Фрукт свежий яблоко 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Завтрак		550	24,86	23,12	59,07	552,96
Обед						
1	Винегрет овощной 1/100	100	1,27	7,16	6,76	97,54
2	Суп из овощей на курином б-не со сметаной (15%) , 1/250	250	2,89	6,78	11,19	117,85
3	Котлеты рубленые из птицы (курица) с соусом сметанно/томатным 1/100	100	13,81	12,93	15,75	235,57
4	Рис отварной с маслом 1/180	180	4,58	3,55	48,15	242,89
5	Компот из сухофруктов 1/180 без сахара	180	0,78	0,06	20,12	85,30
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	30,77	31,82	146,57	1001,89
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		430	26,84	13,59	41,88	401,45
Всего за Пятница-1			82,47	68,53	247,53	1956,30

День/неделя: Понедельник-2						
Завтрак						
1	Каша жидкая молочная из пшённой крупы с маслом 1/250 без сахара	250	8,55	10,14	46,08	310,63
2	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/25 на ржаном хлебе	60	6,89	8,64	16,31	167,44
3	Какао с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,88	3,10	15,19	105,46
4	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Завтрак		540	30,74	25,33	109,50	792,15
Обед						
1	Салат из свеклы отварной 1/100	100	1,49	6,11	6,94	89,06
2	Суп картофельный с с рисом на кур.бульоне 1/250	250	3,71	3,64	21,07	133,66
3	Строганов из диетической свинины 1/100	100	17,05	9,60	4,11	171,39
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180	180	10,14	7,72	45,77	292,66
5	Компот из свежих яблок 1/180 без сахара	180	0,16	0,16	13,90	58,70
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	39,97	28,57	136,39	968,22
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		430	26,84	13,59	41,88	401,45
Всего за Понедельник-2			97,55	67,49	287,77	2161,82

День/неделя: Вторник-2						
Завтрак						
1	Подгарнировка из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40
2	Плов из мяса 1/280	280	31,75	28,30	46,91	569,01
3	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,90	3,00	15,28	99,90
4	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Завтрак		550	40,43	33,08	93,79	830,33
Обед						
1	Салат из моркови с яблоком 1/100	100	1,50	0,11	12,57	58,66
2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 1/250	250	6,74	5,59	19,77	156,49
3	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом сметанным 1/100	100	13,68	13,00	15,20	233,32
4	Овощи припущенные с маслом 1/180	180	2,72	3,12	14,56	99,62
5	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные) 1/180 без сахара	180	0,78	0,06	20,12	85,30
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	32,85	23,22	126,82	856,14
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		430	26,84	13,59	41,88	401,45
Всего за Вторник-2			100,11	69,89	262,49	2087,92

День/неделя: Среда-2						
Завтрак						
1	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 150/30 без сахара	180	31,21	19,76	47,23	498,19
2	Чай с лимоном 1/180 без сахара	180	0,06	0,01	10,19	42,29
3	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
4	Фрукт свежий яблоко 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Завтрак		510	36,37	22,10	102,97	768,00
Обед						
1	Салат из свеклы отварной 1/100	100	1,67	2,18	8,20	59,49
2	Уха Ростовская 1/250	250	8,31	6,39	14,24	148,44
3	Печень по- строгановски 1/100	100	14,19	7,63	8,06	158,71
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180	180	10,14	7,72	45,77	292,66
5	Компот из свежих яблок 1/180 без сахара	180	0,16	0,16	13,90	58,70
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	41,90	25,43	134,77	940,76
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		430	26,84	13,59	41,88	401,45
Всего за Среда-2			105,11	61,12	279,61	2110,21

День/неделя: Четверг-2						
Завтрак						
1	Подгарнировка из огурцов свежих 1/40	40	0,28	0,04	0,76	4,40
2	Птица тушенная в соусе 1/100	100	15,15	18,12	5,02	242,12
3	Рис отварной с маслом 1/180	180	4,58	3,55	48,15	242,89
4	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%) 1/180 без сахара	180	3,90	3,00	15,28	99,90
5	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Завтрак		550	41,87	23,40	74,92	678,02
Обед						
1	Салат из моркови с яблоком 1/100	100	0,90	13,14	9,51	161,68
2	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (15%) , 1/250	250	4,08	5,87	16,17	135,51
3	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай) 1/100	100	17,33	10,95	8,50	202,71
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	180	3,95	4,95	26,67	167,52
5	Компот из свежих фруктов 1/180 без сахара	180	0,16	0,12	14,10	58,70
6	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	33,85	36,37	119,56	948,87
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		430	26,84	13,59	41,88	401,45
Всего за Четверг-2			102,56	73,36	236,36	2028,33

День/неделя: Пятница-2						
Завтрак						
1	Поджаренная из помидоров свежих 1/40	40	0,44	0,08	1,52	9,60
2	Омлет с сыром 1/180	180	20,19	19,43	2,90	268,43
3	Чай с лимоном 1/180 без сахара	180	0,06	0,01	10,19	42,29
4	Фрукт свежий апельсин 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
5	Хлеб ржано- пшеничный 1/50	50	3,30	0,60	19,82	99,00
Итого за Завтрак		550	26,60	21,86	61,23	554,24
Обед						
1	Салат из белокочанной капусты с яблоками 1/100	100	1,31	5,18	11,60	99,54
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне (тушка курицы)	250	4,01	6,99	17,21	148,34
3	Плов из птицы (грудки куриные) 1/280	280	34,04	16,49	52,83	498,22
4	Компот из свежих яблок 1/180 без сахара	180	0,16	0,16	13,90	58,70
5	Хлеб ржано- пшеничный 1/90	90	7,43	1,35	44,60	222,75
Итого за Обед		900	46,94	30,16	140,14	1027,54
Полдник						
1	Пудинг творожно-морковная с ягодным соусом 120/30 без сахара	150	17,99	10,29	21,13	246,35
2	Кефир 1/180	180	8,20	3,00	11,80	114,00
3	Фрукт свежий по сезону 1/100	100	0,65	0,30	8,95	41,10
Итого за Полдник		430	26,84	13,59	41,88	401,45
Всего за Пятница-2			100,38	65,61	243,25	1983,23