

Утверждено:

Директор МКОУ ЦО «Каразей»  
*Яценко С. А.*

«1» сентября 2023 год



Используемый источник: сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) /Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей: Новосибирск, 2022. – 584 с.

**Перспективное 10-дневное меню  
на 2023-2024 учебный год для детей с сахарным диабетом  
МКОУ ЦО «Каразей»  
7-11 лет**

## Меню для детей с сахарным диабетом в возрасте 7-11 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>11,5</b>	<b>13,8</b>	<b>51</b>	<b>374,3</b>	<b>4,3</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>26,9</b>	<b>28,6</b>	<b>52,4</b>	<b>575,4</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>38,4</b>	<b>42,4</b>	<b>103,4</b>	<b>949,7</b>	<b>8,7</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	0,3
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,5</b>	<b>26,5</b>	<b>43,9</b>	<b>487,5</b>	<b>3,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>27,4</b>	<b>27,7</b>	<b>50,1</b>	<b>559,2</b>	<b>4,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>45,9</b>	<b>54,2</b>	<b>94,0</b>	<b>1046,7</b>	<b>7,9</b>

	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>10,3</b>	<b>12</b>	<b>51,5</b>	<b>354,4</b>	<b>4,3</b>
	<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>28,6</b>	<b>35,6</b>	<b>52,5</b>	<b>644,3</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>38,9</b>	<b>47,6</b>	<b>104,0</b>	<b>998,7</b>	<b>8,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,3</b>	<b>19,9</b>	<b>50,4</b>	<b>488,6</b>	<b>4,2</b>
	<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>26,1</b>	<b>23,5</b>	<b>53,2</b>	<b>529,3</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>53,4</b>	<b>43,4</b>	<b>103,6</b>	<b>1017,9</b>	<b>8,6</b>

	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>8,8</b>	<b>9,7</b>	<b>50,7</b>	<b>326</b>	<b>4,2</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1,9	7,8	11,9	125,4	1,0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>31</b>	<b>40,7</b>	<b>51,9</b>	<b>697,6</b>	<b>4,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>39,8</b>	<b>50,4</b>	<b>102,6</b>	<b>1023,6</b>	<b>8,5</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (апельсин)**	150	1,4	0,3	12,2	56,7	1,0
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>12,3</b>	<b>14</b>	<b>57,9</b>	<b>406,5</b>	<b>4,8</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>27,2</b>	<b>28,7</b>	<b>53,2</b>	<b>580,6</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>39,5</b>	<b>42,7</b>	<b>111,1</b>	<b>987,1</b>	<b>9,2</b>

<b>Вторник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	0,3
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,5</b>	<b>26,5</b>	<b>43,9</b>	<b>487,5</b>	<b>3,7</b>
<b>Обед</b>							
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3	0,6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,5
54-30хн	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>25,9</b>	<b>31,8</b>	<b>51</b>	<b>593</b>	<b>4,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>44,4</b>	<b>58,3</b>	<b>94,9</b>	<b>1080,5</b>	<b>8,0</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>10,3</b>	<b>12</b>	<b>51,5</b>	<b>354,4</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>							
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>28,6</b>	<b>35,6</b>	<b>52,5</b>	<b>644,3</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>38,9</b>	<b>47,6</b>	<b>104,0</b>	<b>998,7</b>	<b>8,7</b>

<b>Четверг, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2г	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,3</b>	<b>19,9</b>	<b>50,4</b>	<b>488,6</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>							
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-30з	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	150	2,2	9,7	10,7	139,1	0,9
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>25,4</b>	<b>25,7</b>	<b>50,3</b>	<b>535,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1255</b>	<b>52,7</b>	<b>45,6</b>	<b>100,7</b>	<b>1023,7</b>	<b>8,4</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>8,8</b>	<b>9,7</b>	<b>50,7</b>	<b>326</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>							
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>35,9</b>	<b>40,1</b>	<b>52,1</b>	<b>713,1</b>	<b>4,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>44,7</b>	<b>49,8</b>	<b>102,8</b>	<b>1039,1</b>	<b>8,5</b>