

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»  
12 лет и старше**

## Меню для детей с сахарным диабетом в возрасте 12 лет и старше

№ 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	30	7	8,9	0	107,5	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
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>16,7</b>	<b>18,6</b>	<b>59,4</b>	<b>470,8</b>	<b>5,0</b>
<b>Обед</b>							
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3	1,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8	0,7
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>32,8</b>	<b>33,4</b>	<b>63,1</b>	<b>684,8</b>	<b>5,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>49,5</b>	<b>52,0</b>	<b>122,5</b>	<b>1155,6</b>	<b>10,3</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
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 пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>19,6</b>	<b>26,6</b>	<b>51,3</b>	<b>522,7</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>							
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	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
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>960</b>	<b>32,8</b>	<b>34,1</b>	<b>57,3</b>	<b>667,5</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>52,4</b>	<b>60,7</b>	<b>108,6</b>	<b>1190,2</b>	<b>9,1</b>

	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	3,6
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>565</b>	<b>12,4</b>	<b>14,8</b>	<b>60,1</b>	<b>422,6</b>	<b>5,0</b>
	<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3	1,7
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
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>32,1</b>	<b>39</b>	<b>62,4</b>	<b>728,5</b>	<b>5,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>44,5</b>	<b>53,8</b>	<b>122,5</b>	<b>1151,1</b>	<b>10,2</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	200	20,8	12,2	35	332,8	2,9
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>600</b>	<b>32,5</b>	<b>22,9</b>	<b>59,2</b>	<b>571,8</b>	<b>4,9</b>
	<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
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
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>29,3</b>	<b>26,8</b>	<b>64,3</b>	<b>616,8</b>	<b>5,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>61,8</b>	<b>49,7</b>	<b>123,5</b>	<b>1188,6</b>	<b>10,3</b>

	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
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
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>9,9</b>	<b>17,2</b>	<b>55,8</b>	<b>417,7</b>	<b>4,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300	2,3	9,4	14,2	150,5	1,2
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	2,2
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3	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
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>37,4</b>	<b>49,5</b>	<b>62,9</b>	<b>846,1</b>	<b>5,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>47,3</b>	<b>66,7</b>	<b>118,7</b>	<b>1263,8</b>	<b>9,9</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	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
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,8</b>	<b>18,7</b>	<b>62,9</b>	<b>485,9</b>	<b>5,2</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3	1,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8	0,7
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>885</b>	<b>33,1</b>	<b>33,5</b>	<b>63,9</b>	<b>690</b>	<b>5,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>49,9</b>	<b>52,2</b>	<b>126,8</b>	<b>1175,9</b>	<b>10,5</b>

	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6	0,4
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	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>23,7</b>	<b>32,6</b>	<b>50</b>	<b>588,4</b>	<b>4,2</b>
	<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	200	3,3	11,4	10,1	156,4	0,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	0,6
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>960</b>	<b>30,8</b>	<b>39,6</b>	<b>58,6</b>	<b>713,9</b>	<b>4,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>54,5</b>	<b>72,2</b>	<b>108,6</b>	<b>1302,3</b>	<b>9,1</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	3,6
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>565</b>	<b>12,4</b>	<b>14,8</b>	<b>60,1</b>	<b>422,6</b>	<b>5,0</b>
	<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3	1,7
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
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>32,1</b>	<b>39</b>	<b>62,4</b>	<b>728,5</b>	<b>5,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>44,5</b>	<b>53,8</b>	<b>122,5</b>	<b>1151,1</b>	<b>10,2</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
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8	2,9
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>600</b>	<b>32,5</b>	<b>22,9</b>	<b>59,2</b>	<b>571,8</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>							
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-30з	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	200	3	12,9	14,3	185,4	1,2
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
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>29,4</b>	<b>32,2</b>	<b>65</b>	<b>668,9</b>	<b>5,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>61,9</b>	<b>55,1</b>	<b>124,2</b>	<b>1240,7</b>	<b>10,3</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
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
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>9,9</b>	<b>17,2</b>	<b>55,8</b>	<b>417,7</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>							
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3	0,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3	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
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>915</b>	<b>43,1</b>	<b>47,1</b>	<b>60,7</b>	<b>838,8</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>53,0</b>	<b>64,3</b>	<b>116,5</b>	<b>1256,5</b>	<b>9,8</b>