

"Согласовано "
 Директор МБОУ" СОШ № 8 "
 В.Ю. Яковлев
 Согласовано родители:



Утверждаю
 Директор ООО "ЭВРИКА-11"
 Рыхлицкая Л С

Примерное циклическое меню для питания учащихся с сахарным диабетом . в МБОУ СОШ № 8 "

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		
	1 неделя .						
	1 день 1 неделя						
	ОВЗ /ЗАВТРАК						
№ 185 ,2010	Каша пшениная молочная жидкая с маслом 200/5	205	13,34	14,87	34,30	367,38	2,6
54-2гн-2020	Чай без сахара	200	0,26	0,06	15,25	62,57	0,1
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,28	0,27	14,91	31,70	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	30	1,30	2,10	4,50	72,00	0,2
№112,2013	Фрукты свежие 120 гр	120					
	Всего	585	17,18	17,30	68,96	533,65	3,4
75-1996	Икра свекольная	60	5,15	2,45	13,75	30,00	0,1
№76,2010	Рассольник Ленинградский 250 гр	250	3,08	2,60	18,46	145,54	1,2
№332, 2004	макаронные изделия отварные	150	2,21	6,24	8,50	181,57	0,6
54-6хн-2020	Компот из изюма/ заменитель сахара	200	1,01	1,30	4,06	31,97	0,1
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,04	3,04	6,62	303,04	2,6
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	0,58	0,18	8,34	141,22	0,5
	Всего	720	14,07	15,81	59,73	833,34	5,1
	ОВЗ . ПОЛДНИК						
	фрукты	100	0,00	0,00	1,20	30,00	1,3
	молоко кипяченое 3,2%	200	0,74	0,55	1,30	88,87	0,7
							2
	Всего	275	0,74	0,55	2,50	118,87	
	2 день 1 неделя						
	ОВЗ . ЗАВТРАК						
308,2012	Фрикадельки из филе птицы	50	2,00	0,08	5,32	30,00	0,1
№237,2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,93	14,34	32,77	424,95	0,3
54-13гн-2020	Чай со смородиной черной 1/200 без сахара	200	4,09	3,70	25,74	152,60	1
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	50	1,67	0,20	10,93	52,21	0,5

№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	50	0,3	0,20	1,20	42,10	0,5
	Всего	500	18,69	18,32	75,96	701,86	2,4
	ОВЗ. ОБЕД						
40-2011	Салат из отварной моркови с яблоками и м/по.	60	0,30	0,00	2,10	9,60	0,2
№ 57,2010	Борщ с капустой и картофелем 250 гр	250	2,23	5,03	14,09	114,56	1,2
332,1996	Тефтели рыбные (минтай) запеченные 60/50	110	8,56	6,43	13,45	164,55	0,5
№ 61,2005	в соусе белый основной						
54-9-г-2020	Рагу овощное	150	3,34	4,17	16,23	235,53	2,6
54-13хн-2020	Компот из свежих яблок + вишня без сахара	200	0,00	0,00	13,95	95,81	0,5
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	3,04	0,36	9,88	94,92	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	3,04	0,36	9,88	94,92	0,2
	Всего	830	20,21	16,35	79,58	809,89	5,8
	ОВЗ. ПОЛДНИК						
54-6г-2020	Сырники	50	1,65	1,96	9,08	114,60	0,5
№515,2013	Молоко кипяченое 200 гр	200	1,63	1,41	3,01	117,60	0,7
	Всего	275	3,28	3,37	12,09	232,20	1,2
	Итого за день		42,18	38,04	167,63	1 743,95	
	3 день 1 неделя						
	ОВЗ ЗАВТРАК						
№101-2013	Сыр твердых сортов / нарезка/	20	5,36	5,46	0,00	141,16	0,2
54-16К-2020	Каша ячневая молочная вязкая с маслом 200/5 без сахара	205	7,11	8,25	36,21	327,04	2,6
54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком с заменитель сахара	200	2,04	2,88	17,91	136,74	1
№108,2013	Хлеб пшеничный , Украинский	80	2,28	0,27	14,91	71,19	0,5
	Всего	505	16,79	16,86	69,03	673,13	4,3
	ОВЗ. ОБЕД						
20-2003	Салат "Здоровье"	60	1,81	7,07	0,25	20,83	0,2
№ 206,2005	Суп картофельный с бобовыми /горох/ 200 гр	200	1,99	4,40	8,65	150,15	1,1
№ 306,2010	Котлеты рубленые из птицы	50	6,42	3,14	27,59	262,24	0,5
124,2004	Каша перловая рассыпчатая 150 гр	150	4,65	2,73	16,55	225,38	2,3
№528,1996	Соус сметанный стоматом 60 гр	60	0,43	1,04	3,33	24,37	0,1
54-5хн-2020	Компот из кураги без сахара	200	1,04	0,06	5,66	125,34	0,5
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,28	0,27	9,40	71,19	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	0,38	0,21	0,10	44,00	0,2
	Всего	770	18,62	18,71	71,43	923,50	5,4
№770,2004	Ватрушка с творогом	50	1,34	1,11	6,48	175,44	0,6
	Кисломолочные продукты	200	0,74	1,55	3,52	88,87	0,5

	Всего	250	2,08	2,66	10,00	264,31	1,1
	4 день 1 недели						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
№260,2010	Гуляш из куриного филе 40/40	80	13,33	16,37	11,62	247,16	0,6
№316,2010	Рис припущенный	150	4,93	5,87	30,75	275,57	0,7
54-3гн-2020	Чай без сахара	200	0,26	0,06	15,25	62,57	0,1
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	40	2,28	0,27	14,91	71,19	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	30	2,28	0,27	7,91	44,10	0,2
	Всего	500	23,08	22,84	80,44	700,59	2,1
	<i>ОВЗ ОБЕД</i>						
22-2003	Салат "Пестрый"	60	0,80	0,00	3,00	15,20	0,1
№135,2004	Суп из овощей 250 гр	250	2,41	6,09	4,26	121,48	1,2
№312,2011	Биточки куриные 1/50	50	4,43	7,19	6,68	279,02	0,6
№417,2005	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,34	4,17	26,38	165,42	2,1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	4,53	2,84	10,26	164,70	0,5
№108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4,56	0,54	29,82	142,38	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	2,28	0,27	9,94	71,19	0,2
	Всего	780	20,07	20,83	80,40	888,20	5,2
	<i>ОВЗ ПОЛДНИК</i>						
№108,2000	булочка школьная	50	1,78	1,57	1,58	196,56	1,7
№502,2013	Молоко кипяченое 3,2%	200	0,13	0,05	2,04	129,15	0,5
	Всего	250	1,91	1,62	3,62	325,71	2,2
	5 день 1 недели						
	<i>ОВЗ. ЗАВТРАК</i>						
185,201	Каша молочная жидкая рисовая с маслом сливочным	205	4,94	7,19	18,17	267,93	0,5
54-7гн-2020	Какао с молоком 200 гр(заменитель сахара)	200	5,50	6,04	19,54	234,54	2,60
№108, сб. 2013г	хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,88	94,92	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,09	3,70	5,74	152,60	0,5
		505	17,57	17,29	63,33	749,99	4,1
	<i>ОВЗ. ОБЕД</i>						
3-НИИ питания	Салат из моркови отварной с клюквой(брусника)	60	3,00	4,12	7,98	45,00	0,1
№134, 2004	Суп Крестьянский с крупой 250 гр	250	1,99	5,19	1,98	102,63	1,2
№286,2010	Тефтели из филе птицы тушеное в томатном соусе	110	5,72	4,11	22,49	262,80	0,4
№237, 2013	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр	150	2,04	2,04	8,62	303,04	2,1
54-6хн-2020	Компот из св/мор. ягод без сахара	200	0,25	0,10	5,78	105,01	0,5
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,28	0,27	9,94	71,19	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	30	4,09	3,70	5,74	71,19	0,2

	Всего	830	19,37	19,53	62,58	960,86	5
	<i>ОВЗ ПОЛДНИК</i>						
	Булоска обыкновенная	50	1,31	1,62	3,20	179,44	0,9
№516,2013	Молоко кипяченое 200г	200	0,53	0,04	0,34	32,00	0,5
	Всего	250	1,84	1,66	3,54	211,44	1,4
	6 день 1 неделя						
	<i>ОВЗ . ЗАВТРАК</i>						
№101-2013	Сыр твердых сортов / нарезка/	20	15,11	17,68	34,51	415,56	1,00
№185,2010	Каша молочная жидкая манная с маслом слив.	205	2,04	1,88	27,91	136,74	0,2
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком (замен. сахара)	200	1,44	0,17	9,44	45,09	0,5
№108,2013	Хлеб пшеничный 40 гр , 1/40 Украинский	80	2,09	1,70	2,74	71,19	0,5
		505	20,68	21,43	74,60	668,58	2,2
	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>						
№33,2010	Салат из свеклы отварной с маслом подсолн..	60	0,36	1,21	2,52	56,34	0,1
№140, 2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,89	5,19	8,27	155,33	1,1
№411,2013 Пермь	Кнели из филе кур 1/50	50	4,71	4,03	18,15	277,67	0,6
№161,2001	Пюре гороховое	150	5,92	5,96	13,65	218,70	2,1
54-13хн-2020	Компот из изюма без сахара	200	0,16	0,16	7,87	113,57	0,5
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	3,04	0,36	9,88	94,92	0,5
		700	17,08	16,91	60,34	916,53	4,9
	<i>ОВЗ . ПОЛДНИК</i>						
	Булочка Веснушка	50	1,33	1,47	5,05	171,69	1,6
	молоко кипяченое	200	0,74	0,55	2,98	88,87	0,6
	Всего	260	2,07	2,02	8,03	260,56	2,2
	2 неделя кор.						
	1 день 2 неделя						
	<i>ОВЗ . ЗАВТРАК</i>						
№266,2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая 200/10 гр	210	12,29	18,76	31,23	341,69	1,2
54-2гн-2020	Чай без сахара	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,1
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 1/40 , Украинский 1/40	80	3,04	0,36	19,88	94,92	0,5
пром.	Сыр порционный / твердых соротов /	20	0,96	0,24	9,00	42,00	0,2
	Всего	510	16,49	19,41	75,15	540,03	2
	<i>ОВЗ ОБЕД</i>						
33-2003	Салат "Пестрый"	60	0,80	0,00	3,00	15,20	0,1
111-1996	Борщ Сибирский	250	5,99	4,40	20,65	150,15	1,1
№492,2004	Плов из филе птицы 60/200 гр	260	10,97	14,69	18,65	612,68	2,6

54-7хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200	0,14	0,02	24,43	98,45	0,5
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 22 гр, Украинский 1/20	42	1,67	0,20	10,93	52,21	0,5
№109,2013							
	Всего	812	19,57	19,31	77,66	928,69	4,8
	ОВЗ. ПОЛДНИК						
	молоко 3,2%	200	1,48	1,13	1,09	208,65	0,6
	яблоко	120	0,74	0,55	1,01	48,87	1,6
	Всего	320	2,22	1,68	2,10	257,52	2,2
	2 день 2 неделя						
	ОВЗ. ЗАВТРАК						
№412,2013	Фрикадельки из филе птицы с соусом сметан	70	14,21	15,09	37,78	386,79	2,3
№514, 2004	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр	150	0,26	0,06	15,25	62,57	0,1
54-7гн-2020	Какао с молоком 200 гр заменит. сахара	200	2,28	0,27	14,91	71,19	0,5
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	2,28	0,27	4,91	71,19	0,3
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 40 гр	40	19,03	15,69	72,85	591,74	3,2
		500					
	ОВЗ. ОБЕД						
№115,2013	Икра свекольная	60	0,72	4,20	4,44	58,44	0,1
№132,2004	Рассольник Ленинградский	250	2,65	2,17	10,50	148,13	1,1
№118,2003	Оладьи из печени по- кунцевски с соусом	110	3,13	4,29	12,65	321,68	0,6
№224, 2004	Каша перловая рассыпчатая	150	3,30	1,35	3,78	192,49	2,3
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	4,53	2,84	10,26	164,70	0,5
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр, Украинский 1/20	50	2,28	0,27	9,94	71,19	0,5
	Всего	820	16,61	15,12	51,57	956,63	5,1
	ОВЗ ПОЛДНИК						
	Булочка сдобная	60	1,76	1,30	5,41	271,95	1,5
пром	Молоко кипяченое 200 гр	200	0,60	0,40	2,56	117,60	0,6
	Всего	260	2,36	1,70	7,97	389,55	2,1
	3 день 2 неделя ОВЗ176						
	ОВЗ. ЗАВТРАК						
№2, 2010	Бутерброд с сыром 30/20	50	8,56	10,00	11,63	164,55	0,6
№ 185, 2010	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200	205	2,04	1,88	19,91	236,74	2,6
54-13гн-2020	Чай с шиповником без сахара	200	2,28	0,27	4,91	71,19	0,3
№109,2013	Хлеб ржаной 1/20 и пшеничный 1/30	50	0,94	0,14	9,96	44,86	0,2
	Всего	505	13,82	12,29	46,41	517,34	3,7
	ОВЗ. ОБЕД						

1016,2012	Салат из моркови с маслом подсолнечным	60	4,12	1,96	1,34	142,12	0,1
№202,2005	Суп из овощей со сметаной	250	2,41	1,09	4,26	121,48	1,1
№135,2004	Кнели куриные ,запеченные в соусе молочном	100	2,94	1,46	13,54	245,92	0,6
№ 312,2022	Макаронные изделия отварные	150	1,60	7,25	17,45	281,44	2,6
54-13хн-2020	Компот из св/морож ягод без сахара	200	0,16	0,16	7,87	113,57	0,5
№108,2013	Хлеб пшеничный 50 гр,Украинский 1/30	80	2,28	0,27	9,94	71,19	0,5
	Всего	840	13,51	12,19	54,40	975,72	5,4
	<i>ОВЗ ПОЛДНИК</i>						
ТТК, ЦПЛ	Крендель сахарный	75	1,20	1,53	4,79	204,70	1,6
	молоко кипяченое	200	0,41	0,10	2,45	138,81	0,6
	Всего	275	1,61	1,63	7,24	343,51	2,2
	<i>4 день 2 неделя</i>						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
№ 289,2005	Рагу из птицы	200	12,44	15,21	31,07	370,34	0,5
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком (замен. сахара)	200	1,04	1,04	18,62	303,04	2,5
№108,2013	Хлеб пшеничный 50 гр	50	2,04	1,88	7,91	136,73	1,1
№108,2013	Хлеб Украинский 50 гр	50	2,28	0,27	9,94	71,19	0,5
		500	17,80	18,40	67,54	881,30	4,6
	<i>ОВЗ. ОБЕД</i>						
20-2003	Салат "Здоровье"	60	1,12	0,00	11,84	15,20	0,1
№131, Пермь 2013	Свекольник	250	2,64	5,36	10,80	142,07	1,1
№286,2010	Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном	110	9,33	6,37	21,56	247,16	0,6
№ 161 ,2001 Пермь	Пюре гороховое	150	3,34	5,17	6,38	165,42	2,1
54-6хн-2020	Компот из изюма без сахара	200	0,58	0,18	14,31	141,22	0,3
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,28	0,27	9,94	71,19	0,5
		800	19,29	17,35	74,83	782,26	4,7
	<i>ОВЗ 155 р. ПОЛДНИК</i>						
	сырники	100	1,61	1,72	6,64	189,54	0,9
№516,2013	Молоко кипяченое 200г	200	0,50	0,20	0,00	30,00	0,5
	Всего	300	2,11	1,92	6,64	219,54	1,4
	<i>5 день 2 неделя</i>						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
	Сыр твердых сортов 1/20	20	4,02	4,10	0,00	105,88	0,2
№ 260,2013	Каша "Дружба" /пшено,рис/ 200/5	205	5,91	7,92	31,16	251,61	2,1
54-7гн-2020	Какао с молоком (заменит сахара)	200	4,09	3,70	15,75	152,60	1
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр,35 Украинский	75	3,04	0,36	9,93	94,92	0,5
		500	17,06	16,08	56,84	605,01	3,8

	ОВЗ. ОБЕД						
612-2004	Маринад овощной с томатом	60	0,80	0,00	3,00	15,20	0,1
59-2010	Борщ вегетарианский	250	2,89	2,19	14,27	155,33	1,1
№469, 2004	Фрикадельки из филе птицы в соусе молоч 60	110	2,64	4,79	14,99	243,59	0,6
№417-2005	Макароны отварные с овощами	150	6,20	8,98	18,73	300,50	2,1
54-7хн-2020	Компот из кураги без сахара	200	0,25	0,10	5,78	105,01	0,4
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 35 гр, Украинский 33 гр	68	2,66	0,32	9,94	83,06	0,5
	Всего	838	15,44	16,38	66,71	902,69	4,8
	ОВЗ 155 р. ПОЛДНИК						
пром	Булочка обыкновенная	75	1,21	1,95	1,91	216,00	1,6
	молоко кипяченое	200	0,74	0,55	0,24	88,87	0,5
	Всего	275	1,95	2,50	2,15	304,87	2,1
	6 день 2 неделя						
	ОВЗ ЗАВТРАК						
185,201	Каша молочная жидкая манная с маслом слив	205	8,24	12,70	10,17	337,99	2,5
54-3гн-2020	Чай без сахара	200	0,26	0,06	15,25	62,57	0,1
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	3,04	0,36	9,88	94,92	0,5
пром.	фрукты свежие 120 г	120	0,76	0,76	18,62	84,36	1,6
		555	12,30	13,88	53,92	579,84	4,7
	ОВЗ. ОБЕД						
1016,2012	Салат из свеклы отварной с маслом подсолн	60	2,00	0,08	5,32	30,00	0,1
№124, 2004	Пши из свежей капусты с картофелем	250	2,25	6,05	8,31	108,74	1,1
№451,2004	Биточки рубленые из филе птицы 50 гр	50	4,79	1,88	4,35	277,54	0,6
№257,2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,04	1,04	8,62	303,04	2,3
553/3, 1996	Соус сметанный 50 гр	50	0,77	1,30	3,11	27,20	0,3
54-10,11,12хн-2020	Компот из св/морож. ягод без сахара	200	0,15	1,42	10,72	136,24	0,5
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,28	0,27	9,88	71,19	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 25 гр	25	2,28	0,27	4,94	41,19	0,2
	Всего	815	15,56	12,31	55,25	995,14	5,6
	ОВЗ. ПОЛДНИК						
	пряник (без добавления меда и орехов)	50	1,33	1,49	4,05	323,15	1,7
	молоко кипяченое	200	0,41	0,10	4,07	138,81	0,5
	Всего	300	1,74	1,59	8,12	461,96	2,2
	Сорбит						
	Аспартам						
	Сахарин						