

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
2025г. СОШ № 8
(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Комбинат
общественного питания"
Октябрь 2025г.
А.В. Шакова

Примерное 10-дневное меню для обучающихся с заболеванием сахарный диабет
возрасте с 12 лет и старше

в

№ рецеп	1 день	Понедельник	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
1147	Хлеб ржаной		40	2,7	4	19
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным без сахара		310	11,50	12,00	55,40
686	Чай без сахара с лимоном		200	0,06	0	15,16
		Итого завтрак:		14,26	16	89,56
		Обед				
1151	Суп картофельный		280	2,42	2,00	17,43
3/901	Котлета Деревенская		90	14,90	14,00	10,75
998	Каша гречневая рассыпчатая		180	11,19	7,00	58,35
1188	Чай без сахара		200	0,00	0,00	16,00
1147	Хлеб ржаной		50	4,16	1,00	24,33
		Итого обед:		32,67	24,00	126,86
						854,90

№ рецеп	2 день	Вторник	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
14649	Баранка		40	2,40	3,00	24,00
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным без сахара		310	7,60	10,00	47,50
1188	Чай без сахара		200	0,00	0,00	16,00
		Итого завтрак:		10,00	13,00	87,50
		Обед				
1049	Суп-пюре из гороха		260	7,71	3,00	22,58
943	Гренки из ржаного хлеба		20	1,30	0,00	7,81
1308,0	Биточек куриный		90	15,39	21,00	2,09
518	Картофель отварной		180	7,61	5,00	45,44
928	Компот из смеси сухофруктов без сахара		200	0,35	0,00	24,36
1147	Хлеб ржаной		50	4,16	1,00	24,33
		Итого обед:		36,52	30,00	126,61
						862,00

№ рец	3 день	Среда		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка		40	2,40	3,00	24,00	112,00
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным без сахара		310	12,80	15,00	64,30	439,40
854	Чай с молоком без сахара		200	1,30	1,00	16,00	88,10
		Итого завтрак:		16,50	19,00	104,30	639,50
		Обед					
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной с крупой перловой		250	2,70	6,00	17,80	139,20
3/901	Котлета Деревенская		90	14,90	14,00	10,75	223,50
998	Каша гречневая рассыпчатая		180	11,19	7,00	58,35	341,50
1899	Напиток Каркаде без сахара		200	0,57	0,00	3,61	15,00
1147	Хлеб ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
976	Фрукт		110	0,44	0,00	10,78	80,7
		Итого обед:		33,96	28,00	125,62	925,20

№ рец	4 день	Четверг		Пищевые вещества			
				Выход	Б	Ж	У
		Завтрак					
842		Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	310	6,94	7,00	54,37	307,50
686		Чай без сахара с лимоном	200	0,06	0	15,16	59,9
1147		Хлеб ржаной	40	3,00	4,00	29,76	162,80
		Итого завтрак:		10,00	11,00	99,29	530,20
		Обед					
1021		Борщ с капустой, картофелем со сметаной	280	1,83	7,00	13,19	121,30
/1126		Котлета Московская	90	12,12	11,00	1,16	173,10
995		Пюре картофельное	180	3,90	8,00	26,40	196,20
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147		Хлеб ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:		22,01	27,00	81,08	679,70

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка		40	2,7	1	19,3	129,3
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным без сахара		310	1,80	2,00	57,57	360,10
1188	Чай без сахара		200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого завтрак:			4,50	3,00	92,87	553,20
	Обед						
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной		250	1,90	6,00	9,14	132,50
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом		100	17,33	5,00	3,31	132,20
518	Картофель отварной с горошком зеленым		200	4,92	8,00	52,38	281,20
686	Чай без сахара с лимоном		200	0,06	0	15,16	59,9
1147	Хлеб ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:			28,37	20,00	104,32	731,10

№ рецеп	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1147	Хлеб ржаной		40	2,70	4,00	19,00	148,00
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным без сахара		310	7,91	10,00	49,11	318,70
686	Чай без сахара с лимоном		200	0,06		15,16	59,9
		Итого завтрак:		10,67	14,00	83,27	526,60
		Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми		280	5,88	6,00	21,48	166,60
1027,1	Котлета Деревенская		90	14,90	14,00	10,75	223,50
518	Картофель отварной		180	7,61	5,00	45,44	262,10
1188	Чай без сахара		200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:		32,55	26,00	118,00	841,30

№ рецеп	7 день	Вторник		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
844	Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара		310	12,40	14,00	62,27	425,30
1188	Чай без сахара		200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб ржаной		40	2,72	1	19,33	129,3
		Итого на завтрак:		15,12	15,00	97,60	618,40
		Обед					
1175	Рассольник Домашний со сметаной		270	2,39	6,00	15,99	115,40
437,1	Гуляш из свинины		100	11,17	28,00	3,61	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая		180	11,19	7,00	58,35	341,50
928	Компот из смеси сухофруктов без сахара		200	0,35	0,00	24,36	101,70
1147	Хлеб ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого на обед:		29,26	42,00	126,64	920,20

№ рецеп	8 день	Среда		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка		40	2,40	3,00	24,00	112,00
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным без сахара		310	11,15	12,00	55,48	376,00
854	Чай с молоком без сахара		200	1,36	1,00	16,00	88,10
		Итого на завтрак:		14,91	16,00	95,48	576,10
		Обед:					
1021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной		260	1,83	7,00	13,19	121,30
/1126	Котлета Московская		90	12,18	11,00	1,73	178,70
995	Пюре картофельное		180	3,91	8,00	26,44	196,20
819	Горошек зелёный отварной		20	0,60	1,00	7,90	16,70
686	Чай без сахара с лимоном		200	0,06	0	15,16	59,9
1147	Хлеб ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого на обед:		22,74	28,00	88,75	698,10

№ рец	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1013		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным без сахара	310	1,80	2,00	7,80	262,10
686		Чай без сахара с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147		Хлеб ржаной	40	3,00	4,00	29,76	162,80
		Итого на завтрак:		4,86	6,00	52,66	484,80
		Обед:					
124		Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,90	6,00	9,14	132,50
1071		Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,90
999		Капуста тушеная	180	4,30	7,00	44,40	264,50
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
108		Хлеб ржаной	40	3,30	1,00	18,40	100,20
976		Фрукт	120	0,44	0,00	10,70	80,70
		Итого на обед:		21,87	21,00	102,29	793,60

№ рец	10 день	Пятница		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649		Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
842		Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	310	6,71	7,00	52,61	297,50
1188		Чай без сахара	200	0,00	0,00	16,00	63,80
		Итого на завтрак:		9,11	10,00	92,61	473,30
		Обед:					
1039		Суп картофельный	260	5,70	6,00	15,91	143,10
437,1		Гуляш из свинины	100	11,17	28,00	3,61	236,30
998		Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,00	58,35	341,50
1899		Напиток Каркаде без сахара	200	0,57	0,00	3,61	15,00
1147		Хлеб ржаной	60	4,98	1,00	29,19	150,30
		Итого на обед:		33,61	42,00	110,67	886,20

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370999

Владелец Суханова Надежда Викторовна

Действителен с 19.01.2026 по 19.01.2027