



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП Столовая № 6 НГО

Герасимова Е.В.

«01» \_\_\_\_\_ 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4 НГО

Колногоров С.Е.

«01» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**

Для учащихся 1-4 классов страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями  
завтраки и обеды /осень - зима/

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав							
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн-цен (Ккал)
<b>1 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1/125	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
416/94	Биточки из говядины	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
463/94	Каша перловая	150	4,5	6,0	33,0	57,0	5,4	-	-	204,0
тгк	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>25,3</b>	<b>23,7</b>	<b>93,6</b>	<b>218,8</b>	<b>55,4</b>	<b>1,7</b>	<b>21,7</b>	<b>692,1</b>
<b>Обед</b>										
тгк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
138/94	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/25	14,0	7,1	22,3	54,7	51,6	4,6	8,9	209,8
401/94	Гуляш из свинины	80/20	11,6	28,0	1,4	6,1	24,1	3,2	0,2	319,0
534/04	Капуста свежая тушеная	150	3,8	6,9	16,1	52,4	23,9	0,8	14,3	141,0
638/04	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,2	-	11,4	1,9	6,6	0,2	0,4	29,3
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			<b>32,4</b>	<b>42,4</b>	<b>66,8</b>	<b>139,4</b>	<b>127,1</b>	<b>9,5</b>	<b>30,3</b>	<b>770,5</b>
			<b>57,7</b>	<b>66,1</b>	<b>160,4</b>	<b>358,2</b>	<b>182,5</b>	<b>11,2</b>	<b>52,0</b>	<b>1462,6</b>
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
пром	Яблоко свежее	1/100	0,4	-	11,8	16,0	9,0	2,2	10,0	45,0
416/94	Котлета из индейки	100	18,6	12,2	8,7	60,0	32,0	2,0	0,2	220,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/15	0,2	-	0,5	6,0	9,9	0,2	5,9	5,7
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>25,3</b>	<b>19,2</b>	<b>52,7</b>	<b>134,8</b>	<b>79,5</b>	<b>6,4</b>	<b>16,4</b>	<b>484,1</b>
<b>Обед</b>										
43/04	Салат из св. капусты с морковью	60	0,8	4,9	5,3	32,9	11,0	0,7	23,9	52,8
129/94	Рассольник «Ленинградский» с индейкой	250/30	10,1	10,4	20,1	33,2	40,0	1,3	14,3	216,9
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
517/04	Макаронные отварные с овощами	150	6,0	6,6	31,8	12,0	7,5	0,8	3,1	214,5



770/97	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	-	2,4	8,4	8,9	1,0	3,4	11,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			<b>32,6</b>	<b>56,0</b>	<b>76,3</b>	<b>106,9</b>	<b>107,2</b>	<b>6,1</b>	<b>46,2</b>	<b>941,9</b>
			<b>57,9</b>	<b>75,2</b>	<b>129,0</b>	<b>241,7</b>	<b>186,7</b>	<b>12,5</b>	<b>62,6</b>	<b>1426,0</b>
	<b>3 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
ттк	Яйцо вареное	1/52,8	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
332/94	Тефтели из горбуши	100	14,0	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188,0
470/94	Картофель отварной	150	3,0	6,2	18,0	9,8	23,0	0,9	10,7	144,0
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>23,7</b>	<b>19,9</b>	<b>64,4</b>	<b>113,5</b>	<b>60,8</b>	<b>2,8</b>	<b>31,8</b>	<b>532,4</b>
	<b>Обед</b>									
ттк	Нарезка из свежих помидор	60	0,7	-	2,3	8,4	12,0	0,5	15,0	12,0
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной	250/20	8,2	6,4	13,1	43,9	29,4	1,9	0,1	141,4
354/94	Мясо отварное (свинина)	100	14,3	33,3	-	7,0	24,0	1,7	-	375,0
463/94	Каша перловая	150	4,5	6,0	33,0	57,0	5,4	-	-	204,0
ттк	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			<b>30,0</b>	<b>46,1</b>	<b>81,4</b>	<b>126,8</b>	<b>83,3</b>	<b>4,4</b>	<b>35,6</b>	<b>876,0</b>
			<b>53,7</b>	<b>66,0</b>	<b>145,8</b>	<b>240,5</b>	<b>144,1</b>	<b>7,2</b>	<b>67,4</b>	<b>1408,4</b>
	<b>4 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
ттк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	13,1	20,0	1,1	0,2	223,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
705/04	Напиток из шиповника без сахара	200	-	-	3,6	12,0	9,1	1,6	79,9	45,0
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>23,7</b>	<b>24,2</b>	<b>36,9</b>	<b>91,7</b>	<b>66,1</b>	<b>5,1</b>	<b>86,4</b>	<b>489,2</b>
	<b>Обед</b>									
71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	13,7	0,6	10,1	74,4
136/94	Суп картофельный с крупой и курой	250/30	7,2	5,7	18,4	29,4	40,0	1,6	9,8	156,2
505/04	Кнели из курицы	100	19,1	13,9	6,8	15,4	9,2	0,5	0,5	232,0
534/04	Капуста свежая тушенная	150	3,8	6,9	16,1	52,4	23,9	0,8	14,3	141,0
638/04	Компот из кураги без сахара	200	0,8	-	11,6	34,5	29,6	0,7	0,3	31,3
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			<b>34,0</b>	<b>33,0</b>	<b>71,0</b>	<b>169,6</b>	<b>128,9</b>	<b>4,5</b>	<b>35,5</b>	<b>698,5</b>
			<b>57,7</b>	<b>57,2</b>	<b>107,9</b>	<b>261,3</b>	<b>195,0</b>	<b>9,6</b>	<b>121,9</b>	<b>1187,7</b>
	<b>5 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
ттк	Нарезка из свежих помидор	60	0,7	-	2,3	8,4	12,0	0,5	15,0	12,0
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
517/04	Макаронные отварные с	150	6,0	6,6	31,8	12,0	7,5	0,8	3,1	214,5



	овощами									
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/15	0,2	-	0,5	6,0	9,9	0,2	5,9	5,7
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>21,8</b>	<b>40,5</b>	<b>46,6</b>	<b>43,3</b>	<b>65,0</b>	<b>3,7</b>	<b>25,3</b>	<b>657,7</b>
	<b>Обед</b>									
7/03	Салат «Здоровье»	60	0,7	6,0	5,5	46,2	24,0	0,4	9,0	79,2
132/94	Суп из овощей с говядиной	250/20	7,3	4,9	12,3	173,5	52,6	0,8	3,1	120,4
324/94	Котлета из горбуши	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
541/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			<b>24,2</b>	<b>20,9</b>	<b>78,7</b>	<b>387,6</b>	<b>115,2</b>	<b>20,2</b>	<b>54,9</b>	<b>589,6</b>
			<b>46,0</b>	<b>61,4</b>	<b>125,3</b>	<b>430,9</b>	<b>180,2</b>	<b>23,9</b>	<b>80,2</b>	<b>1247,3</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1 шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
401/94	Гуляш из свинины	80/20	11,6	28,0	1,4	6,1	24,1	3,2	0,2	319,0
463/94	Каша перловая	150	4,5	6,0	33,0	57,0	5,4	-	-	204,0
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	0,9	0,1	20,1	95,0
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>21,2</b>	<b>37,3</b>	<b>84,0</b>	<b>206,2</b>	<b>52,7</b>	<b>3,6</b>	<b>21,9</b>	<b>767,5</b>
	<b>Обед</b>									
1/04	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	7,7	14,1	12,9	12,5	0,3	0,5	96,6
120/94	Щи из свежей капусты с говядиной	250/30	11,6	6,7	8,3	60,5	26,5	2,0	0,2	138,1
416/94	Котлета из говядины	100	15,7	14,5	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221,0
770//97	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	-	2,4	8,4	8,9	1,0	3,4	11,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			<b>37,4</b>	<b>35,5</b>	<b>90,1</b>	<b>139,7</b>	<b>94,7</b>	<b>5,6</b>	<b>4,7</b>	<b>788,9</b>
			<b>58,6</b>	<b>72,8</b>	<b>174,1</b>	<b>345,9</b>	<b>147,4</b>	<b>9,2</b>	<b>26,6</b>	<b>1556,4</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Яйцо вареное с кукурузой	1/20	5,9	4,9	3,9	33,2	7,5	1,0	1,0	84,2
424/04	Поджарка из свинины	85/15	13,3	33,7	2,7	9,9	27,3	2,0	1,0	383,1
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
705/04	Напиток из шиповника без сахара	200	-	-	3,6	12,0	9,1	1,6	79,9	45,0
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>25,3</b>	<b>45,6</b>	<b>41,9</b>	<b>107,9</b>	<b>72,5</b>	<b>6,6</b>	<b>82,2</b>	<b>725,7</b>
	<b>Обед</b>									
тгк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6,0	7,8
110/94	Борщ из св. капусты с говядиной	250/30	11,3	7,0	13,1	46,7	30,8	2,4	0,2	159,1
324/94	Котлета из горбуши	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
470/94	Картофель отварной	150	3,0	6,2	18,0	9,8	23,0	0,9	10,7	144,0
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	11,4	1,9	6,6	0,2	0,4	29,3



	без сахара									
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			<b>27,7</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>	<b>138,5</b>	<b>104,7</b>	<b>4,8</b>	<b>18,5</b>	<b>489,7</b>
			<b>53,0</b>	<b>61,1</b>	<b>106,8</b>	<b>246,4</b>	<b>177,2</b>	<b>11,4</b>	<b>100,7</b>	<b>1215,4</b>
	<b>8 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
тгк	Нарезка из свежих помидор	60	0,7	-	2,3	8,4	12,0	0,5	15,0	12,0
416/94	Биточки из говядины	100	15,7	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
534/04	Капуста свежая тушенная	150	3,8	6,9	16,1	52,4	23,9	0,8	14,3	141,0
685/04	Чай без сахара	200	-	-	-	-	-	-	-	1,0
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>21,8</b>	<b>21,5</b>	<b>43,7</b>	<b>102,6</b>	<b>71,9</b>	<b>2,9</b>	<b>29,7</b>	<b>455,0</b>
	<b>Обед</b>									
43/04	Салат из св. капусты с морковью	60	0,8	4,9	5,3	32,9	11,0	0,7	23,9	52,8
136/94	Суп картофельный с крупой и свиной	250/30	6,8	12,2	18,3	24,6	41,2	1,7	9,8	225,5
354/94	Мясо отварное (свинина)	100	14,3	33,3	-	7,0	24,0	1,7	-	375,0
463/94	Каша перловая	150	4,5	6,0	33,0	57,0	5,4	-	-	204,0
770/97	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	-	2,4	8,4	8,9	1,0	3,4	11,0
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			<b>28,8</b>	<b>56,8</b>	<b>73,0</b>	<b>140,4</b>	<b>103,0</b>	<b>5,4</b>	<b>37,6</b>	<b>931,9</b>
			<b>50,6</b>	<b>78,3</b>	<b>116,7</b>	<b>243,0</b>	<b>174,9</b>	<b>8,3</b>	<b>67,3</b>	<b>1386,9</b>
	<b>9 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
1/04	Бутерброд с маслом	10/30	2,4	7,7	14,1	12,9	12,5	0,3	0,5	96,6
64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,1	12,4	20,3	2,8	4,6	251,0
541/04	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	85,5	1,8	18,0	21,5	145,5
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/15	0,2	-	0,5	6,0	9,9	0,2	5,9	5,7
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>23,4</b>	<b>35,1</b>	<b>43,1</b>	<b>123,8</b>	<b>52,8</b>	<b>21,5</b>	<b>32,8</b>	<b>541,2</b>
	<b>Обед</b>									
пром	Апельсин свежий	1/100	0,9	-	8,4	19,0	13,0	0,3	60,0	37,0
132/94	Суп из овощей с курой	250/30	5,7	6,4	12,4	174,9	56,0	0,3	3,1	128,2
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,4	45,8	20,3	1,8	-	171,0
638/04	Компот из кураги без сахара	200	0,8	-	11,6	34,5	29,6	0,7	0,3	31,3
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			<b>31,3</b>	<b>30,8</b>	<b>68,8</b>	<b>307,8</b>	<b>151,4</b>	<b>4,5</b>	<b>64,1</b>	<b>654,1</b>
			<b>54,7</b>	<b>65,9</b>	<b>111,9</b>	<b>431,6</b>	<b>204,2</b>	<b>26,0</b>	<b>96,9</b>	<b>1195,3</b>
	<b>10 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
7/03	Салат «Здоровье»	60	0,7	6,0	5,5	46,2	24,0	0,4	9,0	79,2
324/94	Котлета из горбуши	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,4	0,6	0,7	85,9
470/94	Картофель отварной	150	3,0	6,2	18,0	9,8	23,0	0,9	10,7	144,0
тгк	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	-	-	-	20,0	80,0
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7,0	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>15,7</b>	<b>14,3</b>	<b>58,6</b>	<b>118,8</b>	<b>78,8</b>	<b>2,1</b>	<b>40,7</b>	<b>431,5</b>



		<b>Обед</b>								
тгк	Яйцо вареное	1/52,8	5,1	4,6	0,3	24,8	4,8	1,0	-	63,0
151/94	Суп-лапша «Домашняя» с индейкой	250/10	5,2	7,8	13,9	31,9	12,2	1,2	2,5	147,3
424/04	Поджарка из индейки	70/30	18,9	24,6	5,4	21,1	27,1	2,0	5,6	319,8
463/94	Каша перловая	150	4,5	6,0	33,0	57,0	5,4	-	-	204,0
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/15	0,2	-	0,5	6,0	9,9	0,2	5,9	5,7
пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14,0	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
			<b>36,2</b>	<b>43,4</b>	<b>67,1</b>	<b>151,3</b>	<b>71,9</b>	<b>4,5</b>	<b>14,5</b>	<b>803,4</b>
			<b>51,9</b>	<b>57,7</b>	<b>125,7</b>	<b>270,1</b>	<b>150,7</b>	<b>6,6</b>	<b>55,2</b>	<b>1234,9</b>
	Завтраки за 10 дней		<b>227,8</b>	<b>281,3</b>	<b>565,5</b>	<b>1261,4</b>	<b>655,5</b>	<b>56,4</b>	<b>388,9</b>	<b>5776,4</b>
	Обеды за 10 дней		<b>314,6</b>	<b>380,4</b>	<b>738,1</b>	<b>1808,1</b>	<b>1087,4</b>	<b>69,5</b>	<b>341,9</b>	<b>7544,5</b>

**\*/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, согласно приложения № 11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20**