



"Утверждаю"
Директор МБОУ "СОШ №2"
В.И. Аношкин

Меню: Меню горячих обедов (сахарный диабет) для обучающихся 5-11 кл. МБОУ «СОШ № 2»

Характеристика питающихся: Дети с сахарным диабетом

Цикл: 2 неделя

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

Дни меню: Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница

Неделя 1

Понедельник

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							А, мкг	ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг	Se, мкг
54-4х-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	150		120	0.05	0.05	0	0.6	1.2	97.8	4.8	4.2	0.06
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.7	6.2	13.6	129.4	107.11		5.54	0.06	0.05	0	1.13	196.41	334.37	20.91	28.58	0.75
54-10м-2020	Канюта тушеная с мясом	200	21.9	22.9	13.3	347.1	115.32		28.89	0.09	0.19	0.1	8.04	305.56	741.47	83.28	89.37	0.68
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0		0	0.05	0.02	0	0.78	121.8	70.5	8.7	7.2	1.65
54-27хн-2020	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0.6	0.2	12.4	54.5	98.04		80	0.01	0.05	0	0.19	1.67	8.3	10.56	0	0
Итого за Обед		690	30	29.8	54.1	605.1	470.47		234.43	0.26	0.36	0.1	10.74	626.64	1252.44	128.25	129.35	3.14

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							А, мкг	ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг	Se, мкг
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5		10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за Полдник		100	0.4	0.4	9.8	44.4	5		10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за день		790	30.4	30.2	63.9	649.5	475.47		244.43	0.29	0.38	0.1	11.04	652.64	1530.44	144.25	137.35	3.44

Вторник

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход				Эн. ценность	А, мкг рет.экв	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы				С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18.7	24.1	4.3	309.2	86.94	0.37	0.14	0.17	0.11	5.65	178.71	281.81	94.52	365.13	33.63
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.9	7.6	13.6	134.2	310.72	12.16	0.08	0.08	0.01	1.43	169.05	428.66	55.59	40.63	0.56
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3	137.84	6.76	0.03	0.04	0	0.59	106.65	264.05	33.5	22.92	0.4
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0.2	0.1	5	22	1.2	1.7	0.01	0.01	0	0.1	7.91	92.56	5.87	3.2	0.11
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3	732.9	3.63	0.03	0.03	0	0.42	89.79	123.26	13.5	21.57	0.09
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3	0	0	0.03	0.01	0	0.39	60.9	35.25	4.35	3.6	0.83
Итого за Обед		705	28	44.2	43.2	683.3	1269.6	24.62	0.32	0.34	0.12	8.58	613.01	1225.59	207.33	457.05	35.62

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход				Эн. ценность	А, мкг рет.экв	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы				С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0	4	0.02	0.02	0	0.4	12	240	14	0	0
Итого за Полдник		200	1	0.2	20.2	86.6	0	4	0.02	0.02	0	0.4	12	240	14	0	0
Итого за день		905	29	44.4	63.4	769.9	1269.6	28.62	0.34	0.36	0.12	8.98	625.01	1465.59	221.33	457.05	35.62

Среда

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход				Эн. ценность	А, мкг рет.экв	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы				С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13.7	13.6	12.3	226.4	23.05	0.09	0.06	0.11	0.05	4.89	185.47	220.29	29.37	46.32	2.95
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	79.8	15	0.04	0.02	0	0.42	1.8	174	8.4	12	0.24
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3	0	0	0.03	0.01	0	0.39	60.9	35.25	4.35	3.6	0.83
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	150	3.8	4.4	6.2	79.4	2.92	45.36	0.12	0.13	0	1.3	159.41	282.4	38.68	1.62	0.86
54-1с-2020	Соус сметанный	50	0.7	4.2	1.6	47.5	20.95	0.04	0.01	0.02	0.01	0.13	12.11	25.49	19.74	3.81	0.17
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	4.3	13.9	129	102.43	7.46	0.09	0.09	0.04	2.84	159.01	485.52	17.45	48.94	0.69
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0.2	0.1	5	22	1.2	1.7	0.01	0.01	0	0.1	7.91	92.56	5.87	3.2	0.11
Итого за Обед		750	28.7	26.9	47.2	546.4	230.35	69.65	0.36	0.39	0.1	10.07	586.61	1315.51	123.86	119.49	5.85

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход				Эн. ценность	А, мкг рет.экв	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы				С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Пром.	Маншарин	140	1.1	0.3	10.5	49	14	53.2	0.08	0.04	0	0.42	16.8	217	49	210.42	0.14
Итого за Полдник		140	1.1	0.3	10.5	49	14	53.2	0.08	0.04	0	0.42	16.8	217	49	210.42	0.14
Итого за день		890	29.8	27.2	57.7	595.4	244.35	122.85	0.44	0.43	0.1	10.49	603.41	1532.51	172.86	329.91	5.99

Четверг

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины										Минеральные вещества			
							A, мкг	рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг		
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0.2	1	2.5	19.4	30		16	0	0.01	0	0.06	0.61	32.04	3.87	2.38	0.17		
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8	122.25		34.78	0.03	0.04	0	0.62	88.69	247.73	40.39	12.66	0.26		
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1	97.19		4.77	0.14	0.05	0	1.67	95.82	382.43	26.94	28.88	2.01		
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9	35.18		9.54	0.14	0.19	0.07	8.24	290.46	819.81	25.5	99.23	0.4		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3	0		0	0.03	0.01	0	0.39	60.9	35.25	4.35	3.6	0.83		
Итого за Обед		675	29.5	31.2	48.1	590.5	284.62		65.09	0.34	0.3	0.07	10.98	536.48	1517.26	101.05	146.75	3.67		

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины										Минеральные вещества			
							A, мкг	рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг		
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0		4	0.02	0.02	0	0.4	12	240	14	0	0		
Итого за Полдник		200	1	0.2	20.2	86.6	0		4	0.02	0.02	0	0.4	12	240	14	0	0		
Итого за день		875	30.5	31.4	68.3	677.1	284.62		69.09	0.36	0.32	0.07	11.38	548.48	1757.26	115.05	146.75	3.67		

Пятница

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины										Минеральные вещества			
							A, мкг	рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3	0		0	0.03	0.01	0	0.39	60.9	35.25	4.35	3.6	0.83		
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13.7	13.6	12.3	226.4	23.05		0.09	0.06	0.11	0.05	4.89	185.47	220.29	29.37	46.32	2.95		
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.9	7.6	13.6	134.2	310.72		12.16	0.08	0.08	0.01	1.43	169.05	428.66	55.59	40.63	0.56		
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.6	6.1	5.7	96.1	108.13		10.76	0.02	0.03	0	0.49	98.14	183.42	37.3	15.06	0.34		
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	150		120	0.05	0.05	0	0.6	1.2	97.8	4.8	4.2	0.06		
54-27хн-2020	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0.6	0.2	12.4	54.5	98.04		80	0.01	0.05	0	0.19	1.67	8.3	10.56	0	0		
Итого за Обед		700	23.6	27.8	52.8	555.9	689.94		223.01	0.25	0.33	0.06	7.99	516.43	973.72	141.97	109.81	4.74		

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины										Минеральные вещества			
							A, мкг	рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг		
Пром.	Напиток тыквенный	200	0.4	0	20.6	84	600		1.6	0.02	0.02	0	0.27	2.2	99.2	12.2	40.8	0		
Итого за Полдник		200	0.4	0	20.6	84	600		1.6	0.02	0.02	0	0.27	2.2	99.2	12.2	40.8	0		
Итого за день		900	24	27.8	73.4	639.9	1289.94		224.61	0.27	0.35	0.06	8.26	518.63	1072.92	154.17	150.61	4.74		

Неделя 2

Понедельник

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход Белки Жиры Углеводы Эп. ценность					Витамины							Минеральные вещества				
							A, мкг	рет. экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3	0		0	0.03	0.01	0	0.39	60.9	35.25	4.35	3.6	0.83
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3	137.84		6.76	0.03	0.04	0	0.59	106.65	264.05	33.5	22.92	0.4
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1	91.8		4.2	0.01	0.03	0	0.24	420	189	24.6	3.06	0
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2	6.96		19.2	0.01	0.02	0	0.19	7.45	110.22	17.78	4	0.23
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.5	1.9	168.2	87.01		0.36	0.04	0.1	0.01	4.41	86.17	210.11	23.74	48.58	0.15
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8	32.08		10.2	0.12	0.1	0.07	1.98	161.37	623.98	38.77	42.79	0.78
Итого за Обед		705	22.4	30.4	48.1	555.9	355.69		40.72	0.24	0.3	0.08	7.8	842.54	1432.61	142.74	124.95	2.39

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эп. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							A, мкг	рет. экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Пром.	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6	20		10	0.04	0.05	0	0.6	31	348	8	2.2	1
Итого за Полдник		100	1.5	0	22.4	95.6	20		10	0.04	0.05	0	0.6	31	348	8	2.2	1
Итого за день		805	23.9	30.4	70.5	651.5	375.69		50.72	0.28	0.35	0.08	8.4	873.54	1780.61	150.74	127.15	3.39

Вторник

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эп. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							A, мкг	рет. экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
54-28хн-2020	Паштет из облепихи с сиропом стевии	200	0.2	1	2.5	19.4	30		16	0	0.01	0	0.06	0.61	32.04	3.87	2.38	0.17
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	4.3	13.9	129	102.43		7.46	0.09	0.09	0.04	2.84	159.01	485.52	17.45	48.94	0.69
54-7г-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8	122.25		34.78	0.03	0.04	0	0.62	88.69	247.73	40.39	12.66	0.26
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9	35.18		9.54	0.14	0.19	0.07	8.24	290.46	819.81	25.5	99.23	0.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0		0	0.05	0.02	0	0.78	121.8	70.5	8.7	7.2	1.65
Итого за Обед		690	32.4	31.1	51.7	615.8	289.86		67.78	0.31	0.35	0.11	12.54	660.57	1655.6	95.91	170.41	3.17

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эп. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							A, мкг	рет. экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5		10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за Полдник		100	0.4	0.4	9.8	44.4	5		10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за день		790	32.8	31.5	61.5	660.2	294.86		77.78	0.34	0.37	0.11	12.84	686.57	1933.6	111.91	178.41	3.47

Среда

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход Белки Жиры Углеводы Эн. ценность					Витамины					Минеральные вещества						
		А, мкг	рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	РР, мг	Na, мг	K, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг					
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.9	7.6	13.6	134.2	310.72		12.16	0.08	0.08	0.01	1.43	169.05	428.66	55.59	40.63	0.56
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2	6.96		19.2	0.01	0.02	0	0.19	7.45	110.22	17.78	4	0.23
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1	97.19		4.77	0.14	0.05	0	1.67	95.82	382.43	26.94	28.88	2.01
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.1	20	4.3	258.2	77		0.24	0.08	0.13	0.26	3.34	159.83	340.23	109.09	588.69	12.72
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3	0		0	0.03	0.01	0	0.39	60.9	35.25	4.35	3.6	0.83
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3	732.9		3.63	0.03	0.03	0	0.42	89.79	123.26	13.5	21.57	0.09
Итого за Обед		705	26.7	38.7	50.2	656.3	1224.77		40	0.37	0.32	0.27	7.44	582.84	1420.05	227.25	687.37	16.44

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							А, мкг	рети. экв.	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	РР, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0		4	0.02	0.02	0	0.4	12	240	14	0	0
Итого за Полдник		200	1	0.2	20.2	86.6	0		4	0.02	0.02	0	0.4	12	240	14	0	0
Итого за день		905	27.7	38.9	70.4	742.9	1224.77		44	0.39	0.34	0.27	7.84	594.84	1660.05	241.25	687.37	16.44

Четверг

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							А, мкг	ретинол экв.	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0.2	0.1	5	22	1.2		1.7	0.01	0.01	0	0.1	7.91	92.56	5.87	3.2	0.11
54-2з-2020	Отулец в парезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	6		6	0.02	0.02	0	0.12	4.8	84.6	13.8	10.2	0.18
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3	0		0	0.03	0.01	0	0.39	60.9	35.25	4.35	3.6	0.83
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8	32.08		10.2	0.12	0.1	0.07	1.98	161.37	623.98	38.77	42.79	0.78
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13.7	13.6	12.3	226.4	23.05		0.09	0.06	0.11	0.05	4.89	185.47	220.29	29.37	46.32	2.95
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3	137.84		6.76	0.03	0.04	0	0.59	106.65	264.05	33.5	22.92	0.4
Итого за Обед		700	23.2	26.2	54.6	546.3	200.17		24.75	0.27	0.29	0.12	8.07	527.1	1320.73	125.66	129.03	5.25

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины							Минеральные вещества			
							А, мкг рет. экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	РР, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Пром.	Мандарины	70	0.6	0.1	5.3	24.5	7	26.6	0.04	0.02	0	0.21	8.4	108.5	24.5	105.21	0.07
Итого за Полдник		70	0.6	0.1	5.3	24.5	7	26.6	0.04	0.02	0	0.21	8.4	108.5	24.5	105.21	0.07
Итого за день		770	23.8	26.3	59.9	570.8	207.17	51.35	0.31	0.31	0.12	8.28	535.5	1429.23	150.16	234.24	5.32

Пятница

Обед

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							A, мкг	рет. экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
54-27хп-2020	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0.6	0.2	12.4	54.5	98.04		80	0.01	0.05	0	0.19	1.67	8.3	10.56	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0		0	0.05	0.02	0	0.78	121.8	70.5	8.7	7.2	1.65
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.6	6.1	5.7	96.1	108.13		10.76	0.02	0.03	0	0.49	98.14	183.42	37.3	15.06	0.34
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.68		2.28	0.01	0.02	0	0.09	78.77	136.27	19.21	11.4	0.35
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21.9	22.9	13.3	347.1	115.32		28.89	0.09	0.19	0.1	8.04	305.56	741.47	83.28	89.37	0.68
Итого за Обед		690	29.9	32.3	47.9	602.1	322.17		121.93	0.18	0.31	0.1	9.59	605.94	1139.96	159.05	123.03	3.02

Полдник

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
							A, мкг	рет. экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5		10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за Полдник		100	0.4	0.4	9.8	44.4	5		10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за день		790	30.3	32.7	57.7	646.5	327.17		131.93	0.21	0.33	0.1	9.89	631.94	1417.96	175.05	131.03	3.32