



ОСОШ № 1
22 октября 2022г

МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
<i>Бутерброд с маслом</i>	20/10	1,8	7,1	10,6	114	11,54
<i>Омлет натуральный</i>	200	22,7	20,5	2,4	285	41,5
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	5,9	57	10,02
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	16,2
<i>Салат из моркови с огурцом</i>	80	0,9	4,0	3,3	53	8,5
<i>Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной</i>	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	20,6
<i>Курица запеченая</i>	90	13,8	13	0	172	46,89
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,2	0	20,6	83,2	4,03
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	1,6	18,8	84	2,81
Итого		52,3	60,1	121,7	1227,2	174,88

МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/15	2,5	9,9	15,9	163	17,31
<i>Омлет натуральный</i>	200	22,7	20,5	2,4	285	41,5
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	5,9	57	10,02
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	16,2
<i>Салат из моркови с огурцом</i>	80	0,9	4,0	3,3	53	8,5
<i>Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной</i>	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	20,6
<i>Курица запеченая</i>	100	17,4	17	0	214	51,93
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,2	0	20,6	83,2	4,03
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	1,6	18,8	84	2,81
Итого		57,1	67,9	131,9	1349,2	188,93



УТВЕРЖДЕНО
 Директор МАОУ МАОУ СОШ № 1
 13 декабря 2022г

МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/15	4,6	3,2	17,4	117	16,77
<i>Каша пшеничная жидкая с маслом</i>	200	4,8	6,9	25,1	182	25,1
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	1,5	6	1,77
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	16,2
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	9,4	42	1,4
<i>Салат витаминный</i>	80	0,9	4	3,5	54	7,94
<i>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</i>	250/10/5	5	6,3	14,4	134	31,3
<i>Рыба запеченная</i>	90	13,1	10,5	2,8	158	28,62
<i>Каша ячневая рассыпчатая</i>	150	3,7	3,8	30,2	170	8,96
<i>Сок</i>	200	0,1	0	25	100	30,4
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	1,6	18,8	84	2,81
Итого		34,2	37	176,1	1164	171,27

МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/20	5,1	3,5	19,3	129	21,3
<i>Каша пшеничная жидкая с маслом</i>	200	4,8	6,9	25,1	182	25,1
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	1,5	6	1,77
<i>Фрукт (яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	16,2
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	9,4	42	1,4
<i>Салат витаминный</i>	80	0,9	4	3,5	54	7,94
<i>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</i>	250/10/5	5	6,3	14,4	134	31,3
<i>Рыба запеченная</i>	100	15,5	12,9	3,1	191	32,03
<i>Каша ячневая рассыпчатая</i>	180	4,1	5,3	36,9	212	10,01
<i>Сок</i>	200	0,1	0	25	100	30,4
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	1,6	18,8	84	2,81
Итого		37,5	41,2	185	1251	180,26



МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Запеканка из творога с джемом диабетическим</i>	180/20	12,1	10,2	23,7	235	99,21
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/15	4,6	3,2	17,4	117	16,77
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	5,9	57	10,03
<i>Салат из свеклы с соевым огурцом</i>	80	0,9	4	5,1	60	11
<i>Суп с макаронными изделиями с птицей</i>	250/15	4,9	4,8	16,4	128	22,97
<i>Гуляш</i>	100	11	14,3	5	193	34,44
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	150	4,3	5,1	24,3	160	12,79
<i>Сок</i>	200	0,3	0	22	89	30,4
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	1,6	18,8	84	2,81
Итого		41,9	45,7	138,6	1123	240,42

МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр)	Цена
<i>Запеканка из творога с джемом диабетическим</i>	200/20	18,4	11,3	26,3	281	106,76
<i>Бутерброд с сыром</i>	30/20	5,1	3,5	19,3	129	21,27
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	5,9	57	10,03
<i>Салат из свеклы с соевым огурцом</i>	80	0,9	4	5,1	60	11
<i>Суп с макаронными изделиями с птицей</i>	250/15	4,9	4,8	16,4	128	22,97
<i>Гуляш</i>	100	11	14,3	5	193	34,44
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	180	4,8	6,1	29,2	191	16,03
<i>Сок</i>	200	0,3	0	22	89	30,4
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	1,6	18,8	84	2,81
Итого		49,2	48,1	148	1212	255,71



МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)
<i>Бутерброд с желемом диабетическим</i>	20/20	1,9	0,4	25,1	112
<i>Каша гречневая жидкая</i>	200	8,6	10,2	30,3	247
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	5,9	61
<i>Йогурт промышленного производства</i>	100	3,9	1,5	4,8	47,8
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	9,4	42
<i>Помидор свежий</i>	80	0,5	0,2	3,4	17
<i>Суп картофельный с крупой, с птицей</i>	250/15	5,7	8,5	16,3	165
<i>Котлеты из мяса</i>	90	11,2	11,3	13,1	199
<i>Овощи тушеные</i>	150	1,3	9,2	13,8	143
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,3	0,2	7,7	33,8
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	1,6	18,8	84
Итого		38,1	46,1	148,6	1151,6

МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр)	ЭЦ (гр)
<i>Бутерброд с желемом диабетическим</i>	20/20	1,9	0,4	25,1	112
<i>Каша гречневая жидкая</i>	200	8,6	10,2	30,3	247
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	5,9	61
<i>Йогурт промышленного производства</i>	100	3,9	1,5	4,8	47,8
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	9,4	42
<i>Помидор свежий</i>	80	0,5	0,2	3,4	17
<i>Суп картофельный с крупой, с птицей</i>	250/15	5,7	8,5	16,3	165
<i>Котлеты из мяса</i>	100	12,4	12,6	14,6	221
<i>Овощи тушеные</i>	180	1,6	11	16,5	171
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,3	0,2	7,7	33,8
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	1,6	18,8	84
Итого		39,6	49,2	152,8	1201,6



МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
<i>Бутерброд с маслом</i>	20/10	1,8	7,1	10,6	114	11,54
<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом</i>	200	7,5	7,7	23	191	24,2
<i>Чай без сахара</i>	200	0,1	0	0,6	3	0,57
<i>Фрукт (Яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	16,2
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	9,4	42	1,4
<i>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</i>	80	0,7	0,1	1,2	9	33,58
<i>Суп гороховый с мясом и гренками</i>	250/10/20	6,5	4,8	32,5	199	26,21
<i>Биточки рыбные</i>	100	13,2	5,1	16,9	166	27,47
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3	3,6	22,3	135	12,86
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	5,2	23	4,6
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	1,6	18,8	84	2,81
Итого		35,5	30,7	168,5	1083	161,44

МЕНЮ для учащихся с заболеванием сахарный диабет с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	ЭЦ (гр.)	Цена
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/15	2,5	9,9	15,9	163	17,31
<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом</i>	200	7,5	7,7	23	191	24,2
<i>Чай без сахара</i>	200	0,1	0	0,6	3	0,57
<i>Фрукт (Яблоко)</i>	150	0,4	0,4	28	117	16,2
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	9,4	42	1,4
<i>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</i>	80	0,7	0,1	1,2	9	33,58
<i>Суп гороховый с мясом и гренками</i>	250/10/20	6,5	4,8	32,5	199	26,21
<i>Биточки рыбные</i>	100	13,2	5,1	16,9	166	27,47
<i>Пюре картофельное</i>	180	3,7	4,1	26,7	159	14,46
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	5,2	23	4,6
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	1,6	18,8	84	2,81
Итого		36,6	34	178,2	1156	168,81