



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	9,9	111	22,43
<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом</i>	200	7,5	7,7	26	203	28,25
<i>Какао с молоком</i>	200	3,1	2,7	12,1	85	13,95
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	31,59
<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Салат из свёклы с чесноком</i>	80	1,1	4,0	5,5	62	8,79
<i>Суп с овощами и крупой, с мясом</i>	250/10	5,8	4,8	8,3	100	38,05
<i>Биточки рубленые из птицы</i>	90	11,4	15,2	11,2	227,2	52,35
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3	3,6	22,3	135	28,45
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	16,46
<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Итого		40	47,4	169,3	1263	246,10



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	6,3	4,1	14,9	122	19,94
<i>Запеканка из творога с джемом диабетическим</i>	180/20	13,9	10,8	33	285	81,86
<i>Фрукт <i>слива</i></i>	55	0,2	0	12	49	5,10
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	2,08
<i>Винегрет овощной</i>	80	1	4	6,7	67	15,15
<i>Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом</i>	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	37,92
<i>Гуляш из говядины</i>	100	11	14,3	5,5	195	63,35
<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	3,4	3,1	36,8	189	13,21
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	15,2	63	4,60
<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Итого		41,5	41,8	170,7	1226	246,1



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>Масло сливочное (порциями)</i>	10	0,2	7,3	0,1	67	13,51
<i>Сыр (порциями)</i>	10	2,9	4	0	48	12,1
<i>Кондитерское изделие диабетического назначения</i>	40	3,6	2,2	48,8	229	26,09
<i>Суп молочный с крупой</i>	250	5,8	7,5	23,8	186	27,85
<i>Чай без сахара</i>	200	0,1	0	0,6	3	0,81
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	0,4	0,2	8,8	39	1,44
<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	80	2,1	4	11,2	89	19,09
<i>Уха рыбацкая</i>	250/50	9,3	7,2	10,4	144	54,9
<i>Мясо тушеное с картофелем</i>	250	12,7	14,3	34,7	318	70,9
<i>Сок</i>	200	0,3	0	22	89	16,46
<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Итого		38,2	47,1	178	1289	246,10



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	6,3	4,1	14,9	122	25,27
<i>Каша пшеничная жидкая</i>	200	7,5	6,2	20,8	169	29,09
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	2,08
<i>Фрукт</i>	205	0,5	0,5	37	156	33,7
<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Нарезка из свежих овощей с маслом</i>	80	0,7	4,0	2,5	49	19,75
<i>Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной</i>	250/10/5	5	6,3	14,4	134	43,70
<i>Рыба запеченная</i>	90	13,1	10,5	2,8	158	49,75
<i>Рис припущенный</i>	150	3,1	3,8	25,4	148	20,52
<i>Сок</i>	200	0,5	0	34	138	16,46
<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Итого		38,4	36,2	200,5	1282	246,1



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>	30/15	2,5	9,9	14,5	157	22,43
<i>Омлет натуральный</i>	200	22,7	20,5	2,4	285	48,01
<i>Чай с молоком</i>	200	2,8	2,5	15,9	97	11,52
<i>Фрукт</i>	125	0,5	0,5	37	156	30,26
<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Салат из моркови с огурцом</i>	80	0,9	4,0	3,3	53	12,8
<i>Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной</i>	250/10/10	4,4	5,9	7,8	102	32,81
<i>Курица запеченая</i>	90	13,8	13	0	172	57,92
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	150	4,3	5,1	24,3	160	12,98
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	16,9	68	11,59
<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Итого		53,7	62,2	157,3	1404	246,1



ТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 1

10 сентября 2024 г

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 джемом диабетическим</i>	20/20	1,9	0,4	25,1	112	15,74
<i>Каша пшеничная жидкая</i>	200	6,6	7,4	23,7	188	27,85
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	15,9	101	16,44
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	31,59
<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Помидор свежий</i>	80	0,5	0,2	3,4	17	18,25
<i>Суп картофельный с крупой, с птицей</i>	250/15	5,7	8,5	16,3	165	34,32
<i>Котлеты из мяса</i>	90	11,2	11,3	14,2	203	51,81
<i>Овощи тушеные</i>	150	1,3	9,2	13,8	143	29,82
<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,3	0,2	21,5	89	14,5
<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Итого		36,2	42,2	173,9	1219,8	246,10



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	22,43
<i>Каша ячневая жидкая</i>	200	7,6	8,2	17,7	175	28,15
<i>Какао с молоком</i>	180	3,1	2,7	4,1	53	13,95
<i>Кондитерское изделие диабетического назначения</i>	20	1	1,3	9,5	54	12,9
<i>Салат из капусты с морковью</i>	100	1,6	5	8,7	86	13,52
<i>Суп с рыбными фрикадельками</i>	250/100	12,9	7,2	20,6	199	62,88
<i>Жаркое из птицы</i>	200	17,5	11,5	11,7	220	77,79
<i>Компот из ягод</i>	200	0,2	0	1,9	8	11,59
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	1,6	18,8	84	2,89
Итого		46,7	44,6	103,6	993	246,1



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	6,3	4,1	14,9	122	25,27
<i>Суп молочный с крупой</i>	250	5,8	7,5	23,8	186	22,76
<i>Фрукт (Апельсин)</i>	205	0,5	0,5	37	156	42,27
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0	13,5	54	2,08
<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
<i>Салат "Любительский"</i>	80	2,2	4	4,7	64	29,76
<i>Рассольник домашний с птицей, со сметаной</i>	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	41,46
<i>"Ёжики" из мяса с рисом</i>	100	6,1	11,7	7,4	159	47,05
<i>Макароны отварные</i>	150	3,4	3,1	36,8	189	13,21
<i>Сок</i>	200	0,2	0	23	93	16,46
<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,8	0,4	17,6	77	2,89
Итого		31	36,8	207,1	1285	246,1



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 джемом диабетическим</i>	20/20	1,9	0,4	25,1	112	15,74
<i>Каши гречневая жидкая</i>	200	8,6	10,2	30,3	247	30,69
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,2	2,7	5,9	61	16,44
<i>Йогурт промышленного производства</i>	95	3,9	1,5	4,8	47,8	31,59
<i>Хлеб ржаной</i>	20	0,5	0,3	9,4	42	1,44
<i>Салат "из капусты белокачанной"</i>	80	1,6	4,1	6,8	71	15,26
<i>Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной</i>	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	33,87
<i>Плов из птицы (с крупой перловой)</i>	240	13,1	12,3	41,6	330	71,47
<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	2,89
<i>Фрукт</i>	130	0,25	0	14	49,5	22,11
Итого		38,7	39	158,4	1130,8	246,1



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	22,43
<i>Запеканка из творога с джемом диабетическим</i>	180/20	12,1	10,2	23,7	235	78,75
<i>Чай без сахара</i>	200	0,1	0	0,6	3	0,81
<i>Салат "из огурцов с маслом"</i>	80	0,7	4,1	1	44	19,71
<i>Суп картофельный с мясом</i>	250/10	4,5	4,8	15,5	123	22,12
<i>Шницель из мяса</i>	90	11,2	11,3	13,1	199	68,74
<i>Каша гречневая вязкая отварная</i>	150	4,3	5,1	24,3	160	14,19
<i>Сок</i>	200	0,1	0	25	100	16,46
<i>Хлеб ржаной</i>	40	1	1,6	18,8	84	2,89
Итого		35,8	44,2	132,6	1062	246,1