



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 рубленные из птицы запеченые</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> | 100 | 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 |



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАГУ ОСОШ №1
 "08" октября 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 |



УТВЕРЖАЮ
Директор МАОУ СОШ № 1
И.И.И.И.И.



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

| Наименование блюда | Выска (гр) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | ЭН (кДж) | ЭН (ккал) |
|--------------------------------|------------|------------|-----------|---------------|----------|-----------|
| Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,8 | 7,1 | 10,6 | 114 | 22,43 |
| Каша овсяная жидкая | 200 | 7,6 | 8,2 | 17,7 | 175 | 28,15 |
| Каша с молоком | 180 | 3,1 | 2,7 | 4,1 | 53 | 13,95 |
| Котлетки из фарша с картофелем | 20 | 1 | 1,3 | 9,5 | 54 | 12,9 |
| Салат из капусты с морковью | 100 | 1,6 | 5 | 8,7 | 86 | 13,52 |
| Суп с рыбными фрикадельками | 250/100 | 12,9 | 7,2 | 20,6 | 199 | 62,88 |
| Жирное из птицы | 200 | 17,5 | 11,5 | 11,7 | 220 | 77,79 |
| Компот из ягод | 200 | 0,2 | 0 | 1,9 | 8 | 11,59 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1 | 1,6 | 18,8 | 84 | 2,89 |
| Итого | | 46,7 | 44,6 | 103,6 | 993 | 246,1 |





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №1

Смирнова

"10" октября 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 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>Каша 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 |



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ СОШ №1
 "12" октября 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 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 |