



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Преображенской СОШ»
О.В.Высотина
«31» августа 2022 г.
Приказ № 209/Б от 31.08.2022 г.

Двенадцатидневное цикличное меню

для организации питания

в возрасте с 11 лет и старше для детей с сахарным диабетом

на базе пищеблока МБОУ «Преображенская СОШ»

Дети 12 лет и старше (сахарный диабет)

День 9

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

9	Каша вязкая молочная жидкая (пшенная)	250	10.41	10.41	51	311.25
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2.25	0.75	31.50	144.00
36	Какао с молоком	200	3.76	3.20	26.74	150.80
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
	Итого	630	17.89	14.66	122.68	665.00

Обед

1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3.10	0.20	6.50	40.00
28	Рассольник ленинградский с мясом (птицы или говядины) и со сметаной	265	5.69	8.48	20.03	190.00
11	Макаронные изделия отварные	200	7.54	9.00	38.72	193.20
53	Курица в соусе с томатом	120	13.60	13.50	4.10	192.00
35/85	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0.70	0.30	22.80	97.00
ГП	Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	80.00
	Итого	925	32.59	31.88	110.07	792.20

Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		50.48	46.54	232.75	1457.20
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		93.48	84.31	101.28	89.29

Дети 12 лет и старше

День 5

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	125	17.27	9.62	11.14	196.33
41	Рис отварной	180	4.53	7.34	49.68	282.78
52	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	24.20	93.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
	Итого	535	23.37	17.26	98.46	632.11
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0.80	0.10	1.70	13.00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5.34	8.42	7.90	135.00
6	Птица отварная или тушеная	100	21.10	13.60	0.00	211.00
11	Макаронные изделия отварные	200	7.54	9.00	38.72	193.20
25	Сок	200	0.60	0.00	33.00	136.00
гп	фрукт	150	2.25	0.75	31.50	144.00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6.40	0.12	32.08	166.40
ГП	Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	80.00
	Итого	1135	45.99	32.39	162.82	1078.60
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		69.36	49.65	261.28	1710.71
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		128.44	89.95	113.70	104.82
Дети 12 лет и старше						
День 3						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119.00
29	Гуляш	100	12.86	12.76	2.92	179.00

гп	хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
24	Каша рассыпчатая	180	10.01	10.37	45.13	310.80
48	чай без сахара	200	0.00	0.00	15.04	62.00
	Итого	610	26.24	32.03	84.23	730.80
Обед						
31	Запеканка из творога	200	32.22	22.57	31.02	420.00
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом (птицы или говядины)	260	8.45	7.18	21.24	177.00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2.25	0.75	31.50	144.00
52	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	24.20	93.00
ГП	Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	80.00
	Итого	850	44.98	30.09	125.88	914.00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		71.22	62.12	210.11	1644.80
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		131.89	112.54	91.43	100.78
Дети 12 лет и старше						
День 4						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	каша молочная(кукурузная)	250	10.41	10.41	51	311.25
18	яйцо вареное	50	6.3	5.3	0.6	78
гп	фрукт	150	2.25	0.75	31.50	144.00
30	Чай с лимоном	200	0.06	0.01	15.25	64.00
ГП	Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	100.00
	Итого	650	21.47	16.97	120.75	697.00

Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3.10	0.20	6.50	40.00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5.37	8.30	9.79	148.00
7	Пюре картофельное	200	4.16	6.80	24.76	176.80
44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	105	16.91	15.68	14.82	265.33
35/85	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0.70	0.30	22.80	97.00
ГП	Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	80.00
	Итого	805	15.29	16.00	81.77	541.80
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		36.76	32.97	202.52	1238.80
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		68.07	59.73	88.13	75.91
Дети 12 лет и старше						
День 6						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
50	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4.25	4.78	20.70	142.75
ГП	фрукт	150	2.25	0.75	31.50	144.00
20	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.39	91.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00

	Итого	630	9.37	7.43	83.03	437.75
Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3.10	0.20	6.50	40.00
47	Суп картофельный с крупой с мясом (птицы или говядины)	260	5.42	6.12	14.12	148.00
45	Капуста тушеная с мясом (говядины)	250	17.10	15.14	14.46	276.25
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	35.00	141.40
ГП	Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	80.00
	Итого	850	27.66	21.86	88.00	685.65
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		37.03	29.29	171.03	1123.40
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		68.57	53.06	74.43	68.84
Дети 12 лет и старше						
День 2						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
34	Плов из птицы	230	22.85	29.13	36.95	501.40
48	чай без сахара	200	0.00	0.00	15.04	62.00
ГП	фрукт	150	2.25	0.75	31.50	144.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	80.00
	Итого	610	26.57	30.18	96.93	787.40
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0.80	0.10	1.70	13.00

49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.26	5.79	20.20	166.54
42	Азу	200	16.31	17.48	20.80	305.85
48	Чай без сахара	200	0.00	0.00	15.04	62.00
ГП	Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	80.00
	Итого	790	27.33	23.77	75.66	627.39
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		53.90	53.95	172.59	1414.79
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		99.81	97.74	75.10	86.69
Дети 12 лет и старше						
День 8						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая (рисовая)	250	7.16	8.93	50.81	311.25
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1.80	0.60	25.20	115.20
30	Чай с лимоном	200	0.06	0.01	15.25	64.00
15	Бутерброд с маслом	40	3.12	7.47	19.81	159.00
	Итого	610	12.14	17.01	111.07	649.45
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119.00
19	Суп-лапша с мясом (птицы или говядины)	260	9.01	7.99	15.34	171.00
12	Тефтели из говядины	100	11.88	14.04	11.99	221.00
37	Соус красный основной	30	0.34	0.59	2.66	16.00
7	Пюре картофельное	200	4.16	6.80	24.76	176.80
25	Сок	200	0.60	0.00	33.00	136.00

ГП	Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	80.00
	Итого	930	29.85	38.72	113.37	919.80
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		41.99	55.73	224.44	1569.25
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		77.76	100.96	97.67	96.16
Дети 12 лет и старше						
День 7						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
6	Птица отварная или тушеная	100	21.10	13.60	0.00	211.00
11	Макаронные изделия отварные	200	7.54	9.00	38.72	193.20
25	Сок	200	0.60	0.00	33.00	136.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
	Итого	530	30.71	22.90	85.16	600.20
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0.80	0.10	1.70	13.00
54	Суп с рыбными консервами	250	8.48	3.83	13.82	138.00
44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	105	16.91	15.68	14.82	265.33
16	Капуста тушеная	200	4.00	7.20	21.20	166.00
48	Чай без сахара	200	0.00	0.00	15.04	62.00
ГП	Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	80.00
	Итого	895	32.15	27.21	84.50	724.33
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		62.86	50.11	169.66	1324.53
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		116.41	90.78	73.83	81.16
Дети 12 лет и старше						

День 1						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11	Макароны запеченные с сыром	200	7.54	9.00	38.72	193.20
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1.80	0.60	25.20	115.20
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
36	Какао с молоком	200	3.76	3.20	26.74	150.80
	Итого	550	14.57	13.10	104.10	519.20
Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3.10	0.20	6.50	40.00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5.37	8.30	9.79	148.00
29	Гуляш	100	12.86	12.76	2.92	179.00
24	Каша рассыпчатая	180	10.01	10.37	45.13	310.80
52	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	24.20	93.00
ГП	Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	80.00
	Итого	885	33.40	32.03	106.46	850.80
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47.97	45.13	210.56	1370.00
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		56.35	81.76	91.63	83.95
Дети 12 лет и старше						
День 10						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						

84	Жаркое по-домашнему	270	31.91	28.47	20.37	465.14	
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00	
2	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.80	
	Итого	500	36.96	31.45	62.15	676.94	
Обед							
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0.80	0.10	1.70	13.00	13.00
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом (птицы или говядины)	260	8.45	7.18	21.24	177.00	
34	Плов из птицы	230	22.85	29.13	36.95	501.40	
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	35.00	141.40	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1.50	0.50	21.00	115.20	
ГП	Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	80.00	
	Итого	930	35.64	37.31	133.81	1028.00	
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.							
			Б	Ж	У	Эн/ц	
	Итого за день		72.60	68.76	195.96	1704.94	
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		134.44	124.57	85.27	104.47	
Дети 12 лет и старше							
День 11							
№ ТК*		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
51	Суп молочный с крупой	250	4.5	4.93	19.63	140.75	
52	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	24.20	93.00	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1.80	0.60	25.20	115.20	

377	Бутерброд с сыром	15.5	4.97	8.01	7.56	122.20
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
	Итого	616	12.84	13.84	90.03	531.15
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119.00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5.34	8.42	7.90	135.00
44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	105	16.91	15.68	14.82	265.33
7	Пюре картофельное	200	4.16	6.80	24.76	176.80
35/85	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0.70	0.30	22.80	97.00
ГП	Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	80.00
	Итого	910	30.97	40.50	95.90	873.13
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		43.81	54.34	185.93	1404.28
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		81.13	98.44	80.91	86.05
Дети 12 лет и старше						
День 12						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
6	Птица отварная или тушеная	100	21.10	13.60	0.00	211.00
24	Каша рассыпчатая	180	10.01	10.37	45.13	310.80
20	Чай с молоком без сахара	200	1.40	1.60	17.39	91.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
гп	фрукт	150	2.25	0.75	31.50	144.00
	Итого	660	36.23	26.62	107.46	816.80

Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3.10	0.20	6.50	40.00
28	Рассольник ленинградский с мясом (птицы или говядины) и со сметаной	265	5.69	8.48	20.03	190.00
26	Жаркое по-домашнему	200	23.64	21.09	15.09	344.55
25	Сок	200	0.60	0.00	33.00	136.00
ГП	Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	80.00
	Итого	805	34.99	30.17	92.54	790.55
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		71.22	56.79	200.00	1607.35
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		131.89	102.88	87.03	98.49
Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше						
		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У		
Итого за 12 дней		659.20	605.38	2436.83	17570.05	
Итого за 1 дней		54.93	50.45	203.07	1464.17	
Соотношение Б:Ж:У		1.00	0.92	3.70		
Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00	
Процент удовлетворения суточной потребности		101.73	91.39	88.37	89.72	

Примечание: ГП - готовый продукт.

* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры блюд согласно сборника рецептур