

Утверждаю  
Директор МКОУ Кипельская СОШ  
Е. В. Пожарицкая



Примерное  
десятидневное меню  
МКОУ Кипельская средняя общеобразовательная школа  
для больных сахарным диабетом  
весна - лето



завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
обед	7-11л 150/10	Суп молочный рисовый со сл. маслом № 73	8	9,1	27,9	224	0	0,011	0,3	0	1,1	234,5	0	0,29
	12-18л 200/10													
	Яйцо варёное 1 шт. № 18		5,1	4	0,3	63	0,1	0,028	0	80	0	32	80	0,14
	Чай с молоком б/с 200гр № 762		0	0	19,96	75,8	0	0	0	0	0	0,4	0	0,06
	Хлеб ржаной 60		5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	<b>ИТОГО</b>		18,3	14,1	81,36	479,8	1,1	0,209	0,37	80,7	1,1	266,5	210	2,49
	7-11л 100	Салат из капусты с яблоками с рас.маслом № 38	1,08	0,18	8,62	40,4	0	0,05	0	24,28	6,25	24,28	44	1,08
	12-18л 100													
	7-11л 250	Щи со сметаной из св.капусты с мясом говядина кат.А № 34	2,275	6,765	12,05	118	0	0,129	0,155	4,66		21,74	219,98	3,12
	12-18л 300													
7-11л 150/5	Гречка отварная со сл. маслом № 67	7,196	8,87	35,398	257,98	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94	
12-18л 200/10														
Котлета 90 гр. № 282		18,206	17,574	7,939	263,52	0	0,0949	0,1502	4,652	2	18,14	203,99	3,031	
Соус томатный красный 60 гр. № 223		6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,1	12,9	0,72	
7-11л 40	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2	
12-18л 80														
Чай б/с 200гр. №136		1,9	5,6	10	99	0	0,138	0,054	2,04	0	193	130,8	2,52	
<b>ИТОГО</b>		43,637	36,209	130,627	1024,6	1,07	0,8229	0,5192	37,477	54,91	320,9	910,75	14,411	
<b>Всего за день</b>		<b>61,677</b>	<b>50,309</b>	<b>211,987</b>	<b>1504,4</b>	<b>2,17</b>	<b>1,0319</b>	<b>0,8892</b>	<b>118,177</b>	<b>56,01</b>	<b>587,4</b>	<b>1120,75</b>	<b>16,901</b>	

примечание : капуста свежего урожая



завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	PP	С	Ca	P <sub>2</sub>	Fe	
															7-11л
обед	7-11л	Макаронны запеченные с сыром со сл.маслом № 296	19,23	29,24	59,655	200,39		0,039	0,0505	0,89	45,75	55,65	39,25	0,405	
	12-18л														
	200/20														
	Салат витаминный 80 с раст.маслом № 15		3,214	7,015	18,346	115,35			0,406	0,134	2,01	54	107	100,3	1,27
	Чай с лимоном б/с 200 № 137				14,97	56,85							0,3		
	Хлеб ржаной 60		5,2	1	33,2	140		1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	<b>ИТОГО</b>		27,644	37,255	126,171	489,59		1	0,615	0,2545	3,6	99,75	162,65	269,55	3,675
	7-11л	60	Салат с огурцов с растит. маслом № 13	1,13	6,19	4,72	79,1		0	0,06	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84
	12-18л	100													
	250														
12-18л	300	Суп с макаронами на курин.Бульоне № 52	10,02	11,81	20,67	230,9		0,09	0,15		15,8	89		1,8	
7-11л	150														
12-18л	200	Жаркое по домашнему с курицей № 32	16,3	17,9	27,9	335,7		0,24	0,17		31,3	35,2		3,5	
200гр. № 136															
чай б/с 200гр. № 136			0	0	9,98	37,9									
7-11л	40	хлеб ржаной													
12-18л	80														
<b>ИТОГО</b>			5,2	1	33,2	140		0,17	0,07	0,7	0	22	130	2	
<b>Всего за день</b>			34,538	37,02	111,794	734,3	1	0,56	0,39	18,49	67,52	163,78	162,88	8,14	
			<b>62,182</b>	<b>74,275</b>	<b>237,965</b>	<b>1223,89</b>	<b>2</b>	<b>1,175</b>	<b>0,6445</b>	<b>22,09</b>	<b>167,27</b>	<b>326,43</b>	<b>432,43</b>	<b>11,815</b>	



завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
															г
обед	7-11л 200/5	Суп молочный с макаронными изделиями с сл.маслом № 35	8,25	11,25	25,8	233,8	0	0,05	0,175	0	1,125	132,5	0	0,575	
	12-18л 300/10														
	Пирожки печёные с повидлом 100гр. № 451		5,2	2	60,3	279,7	0	0,1	0	0	0	0,1	16,9	0	1
	какао б/с 200 гр. № 274		14,555	16,738	8,66	236,03	0	0,066	0,092	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
	Хлеб ржаной 60		5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,07	0,7	0	22	130	2
	<b>ИТОГО</b>		28,005	29,988	127,96	866,53	1	0,386	0,337	0,337	3,39	2,725	149,4	246,8	5,285
	7-11л 80	Салат из св.помидор и огурцов с луком на раст.масле № 15	0,98	6,15	3,73	74,2	0	0,05	0	0	16,26	16,76	18,68	34,61	0,74
	12-18л 100														
	7-11л 250	Суп рыбный из св.минтая № 43	19,71	0,9	13,83	158,16	0	0,12	0,15	0	0	8,85	72,9	0	1,02
	12-18л 300														
7-11л 100/5	Пюре гороховое со сл.маслом № 161	11,95	8,137	59,477	154,8	0	0,34	0,07	0,07	0	0	56,3	0	3,31	
12-18л 200/10															
Котлета 90 № 282		18,205	17,574	7,939	263,52	0,04	0,241	0,06	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94	
Чай с лимоном б/с 200гр. № 137		0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	
7-11л 40	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,07	0,7	0	22	130	2	
12-18л 60															
<b>ИТОГО</b>		50,685	34,441	153,477	941,53	1,04	0,921	0,35	0,35	17,985	25,61	202,82	333,69	9,01	
<b>Всего за день</b>		<b>78,69</b>	<b>64,429</b>	<b>281,437</b>	<b>1808,06</b>	<b>2,04</b>	<b>1,307</b>	<b>0,687</b>	<b>0,687</b>	<b>21,375</b>	<b>28,335</b>	<b>352,22</b>	<b>580,49</b>	<b>14,295</b>	



завтрак	Возраст/ порция	Наименование Блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	PP	С	Ca	P	Fe
	7-11л 150/5	Каша кукурузная со сливочным маслом № 414	12,107	11,07	48,627	348,1	0,06	0,3107	0,3189	1,1885	2,275	242	325,68	2,054
	12-18л 200/10		0,12	10,875	0,195	105,6	0,23	0,09	3,4	0	33	318	218	4,2
	сыр порционный 30 гр. № 29		2,8	2,5	24,66	127,8	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	120,4	90,4	0,12
	чай б/с 200 № 136		5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	Хлеб ржаной 60		20,227	25,445	106,682	776,4	1,31	0,6107	3,9389	1,9885	36,575	560	764,08	8,374
	<b>ИТОГО</b>		0,57	5,04	5,19	68,4	0	0,13	0,05	1,44	0	20	83	1,5
обед	7-11л 80	Салат из св.моркови с раст.маслом № 17	0,6	1,86	2,14	28,4	0,46	0	0	0	3,57	35,09	6,99	0,33
	12-18л 100	Рассольник Ленинград со сметаной № 2	7,248	13,075	47,087	209,7	0,068	0,3775	0,288	3,9475	60,52	81,6	214,5	2,754
	7-11л 250	Рис отварной № 315	7,14	7,62	35,28	141,88	0	0,24	0,048	1,02	0	30,24	166,08	1,92
	12-18л 300	Соус сметанный 50 гр. № 224	1,285	10,073	5,779	119,58	0,023	0,031	0,033	0,295	1,795	24,85	28,8	0,32
	7-11л 150	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	12-18л 200	Компот из св.яблок	0,44	0,23	31,8	128,4	0	0,0165	0,011	0,165	90,75	9,3	6,5	1,285
	<b>ИТОГО</b>	6/с 200гр. № 348	27,403	39,738	181,356	953,36	1,551	0,965	0,5	7,5675	156,635	223,08	635,87	10,109
	<b>Всего за День</b>		<b>49,91</b>	<b>65,183</b>	<b>288,038</b>	<b>1729,76</b>	<b>2,861</b>	<b>1,5757</b>	<b>4,4389</b>	<b>9,556</b>	<b>193,21</b>	<b>783,08</b>	<b>1399,95</b>	<b>18,483</b>

примечание: морковь свежего урожая



Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P <sub>2</sub> O <sub>5</sub>	Fe
7-11л 150/20	манник № 69	12,166	11,024	42,019	303,769	0,0395	0,216	0,1162	0,9012	0,28	86,53	192,332	1,795
12-18л 100/20													
	масло сливочное порционное 15гр. №41	3,9	4	0	51,6	31,3	0	0,03	90	0,1	150	90	0,1
	Чай с молоком б/с 200 № 762	1,9	5,6	10	99	0	0,138	0,054	2,04	0	19,3	130,8	2,52
	Хлеб ржаной 60	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>23,166</b>	<b>21,624</b>	<b>85,219</b>	<b>511,319</b>	<b>32,3395</b>	<b>0,524</b>	<b>0,2702</b>	<b>93,6412</b>	<b>0,38</b>	<b>236,53</b>	<b>543,132</b>	<b>6,415</b>
7-11л 60	салат из св.помидор и огурцов	0,98	6,15	3,73	74,2	0	0,05	0	16,26	16,76	18,68	34,61	0,74
12-18л 100	с луком и р.маслом №15												
7-11л 250	Суп картофельный с горохом и	4,515	5,91	27,21	172,13	0	0,2515	0,1095	1,86	28,75	57,73	173,81	2,355
12-18л 300	гречками № 99												
7-11л 150	каша пшённная рассыпчатая №	7,248	13,075	47,087	272	0,068	0,3775	0,288	3,9475	60,52	81,6	214,5	2,754
12-18л 200	126												
7-11л 70 гр. № 259	Гуляш	12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015
12-18л 80	кофейный напиток б/с 200гр. № 259	0,83	0,95	16,1	73,05	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
7-11л 40	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
12-18л 80													
	<b>ИТОГО</b>	<b>36,248</b>	<b>44,663</b>	<b>156,867</b>	<b>1084,41</b>	<b>1,068</b>	<b>0,99</b>	<b>0,67</b>	<b>28,6675</b>	<b>109,28</b>	<b>213,66</b>	<b>808,07</b>	<b>11,574</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>59,414</b>	<b>66,287</b>	<b>242,086</b>	<b>1657,787</b>	<b>33,4075</b>	<b>1,514</b>	<b>0,9402</b>	<b>122,3087</b>	<b>109,66</b>	<b>450,19</b>	<b>1351,202</b>	<b>17,989</b>



Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 150/5	Каша молочная манная со сл.маслом № 182	9,016	10,905	35,651	271,14	0,058	0,2207	0,2654	0,8335	1,95	201,94	247,82	1,399
12-18л 200/10													
сыр порционный 30гр. № 29		3,9	4	0	51,6	31,3	0	0,03	90	0,1	150	90	0,1
Какао б/с 200гр. № 274		2,8	2,5	24,6	127,8	0,15	0,02	0,1	120,4	0,04	1,3	120,4	0,012
Хлеб ржаной 60		5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
<b>ИТОГО</b>		<b>20,916</b>	<b>18,405</b>	<b>606,54</b>	<b>319,4</b>	<b>32,508</b>	<b>0,4107</b>	<b>0,4654</b>	<b>211,9335</b>	<b>2,09</b>	<b>351,94</b>	<b>588,22</b>	<b>3,511</b>
7-11л 80	Салат из св. капусты с морковью рас.маслом № 6	11,62	7,08	5,19	69,25	0	0,027	0,036	0,666	40,5	43,2	27,9	0,27
12-18л 90													
7-11л 250	Суп с рыбными консервами с крупой № 44	8,99	8,837	27,21	166,48	0	0,207	0,1165	2,755	19,75	29,83	121,61	1,635
12-18л 300													
7-11л 120	Макаронны отварные № 291	7,484	7,58	39,764	253,88	0,032	0,1508	0,0576	1,324	0	16,92	72	0,916
12-18л 150													
Гуляш 70гр. № 259		12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015
Какао б/с 200гр. № 274		2,8	2,5	24,6	127,8	0,15	0,02	0,1	120,4	0,04	1,3	120,4	0,012
7-11л 40	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
12-18л 60													
<b>ИТОГО</b>		<b>35,517</b>	<b>30,017</b>	<b>153,764</b>	<b>789,12</b>	<b>1,182</b>	<b>0,6498</b>	<b>0,4906</b>	<b>129,055</b>	<b>62,04</b>	<b>131,8</b>	<b>610,26</b>	<b>6,848</b>
<b>Всего за День</b>		<b>56,426</b>	<b>48,422</b>	<b>241,855</b>	<b>1395,66</b>	<b>33,69</b>	<b>1,0605</b>	<b>0,956</b>	<b>340,9885</b>	<b>64,13</b>	<b>483,74</b>	<b>1198,48</b>	<b>10,359</b>

примечание: капуста и морковь свежего урожая



Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P <sub>2</sub>	Fe
7-11л 150/5	Каша геркулесовая на сл. масле № 5	4,08	4,92	17,8	132	0	0,1	0,09	0	0,25	68,67	0	0,83
12-18л 150/10		0	12,3	0,15	112,5	29,5	0	0	0	0	0,5	1	0
масло сливочное порционный	№ 15 гр. № 41	0,83	0,95	21,09	75	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6
кофейный напиток с молоком б/с	№ 200гр. № 199	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
Хлеб ржаной 60		10,11	19,17	72,24	514,5	30,5	0,29	0,18	0,9	4,25	69,17	145	3,43
<b>ИТОГО</b>													
7-11л 80	Салат из св.огурцов с р.маслом № 13	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84
12-18л 80													
7-11л 250	Суп картофельный с мясными фрикадельками № 83	5,3	4,14	12,36	108	0	0,1	0,1	0	8,96	23,2	0	1,18
12-18л 300													
7-11л 150	рис № 315	1,88	1,93	47,087	46,31	0,17	0,03	0,03	0	40,32	46,63	31,15	0,59
12-18л 200													
Биточки 90 гр. № 282		18,206	17,574	7,939	263,52	0	0,0949	0,1502	4,6552	2	18,14	203,99	3,031
соус 50гр. № 223		6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,3	12,9	0,72
7-11л 40	Хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
12-18л 60													
КОМПЛОТ из св.яблок б/с	№ 200 гр. № 348	1,9	5,6	10	99	0	0,138	0,054	2,04	0	193	130,8	2,52
<b>ИТОГО</b>		45,29	38,724	138,756	902,73	1,2	0,5929	0,4342	25,3052	118,36	329,85	541,72	10,881
<b>Всего за день</b>		<b>55,4</b>	<b>57,894</b>	<b>210,996</b>	<b>1417,23</b>	<b>31,7</b>	<b>0,8829</b>	<b>0,6142</b>	<b>26,2052</b>	<b>122,61</b>	<b>399,02</b>	<b>686,72</b>	<b>14,311</b>



завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	А	В1	В2	PP	С	Ca	P <sup>а</sup>	Fe	
															жир
обед	7-11л 150/20	Пудинг твор. запеч. с изюмом № 235	22,882	21,39	21,362	168,477	0,097	0,113	0,462	0,7837	1	299,07	391,11	1,075	
	12-18л 200/20														
	яйцо варёное 1 шт. № 18	Чай с лимоном б/с 200гр. № 137	5,1	4	0,3	63	0,1	0,028	0	80	0	32	80	0,14	
	чай с лимоном б/с 200гр. № 137		0	0	14,97	56,85	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной 60		5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2	
	<b>ИТОГО</b>			33,182	22,23	69,832	405,327	1,197	0,311	0,532	81,4837	1	331,07	601,11	3,215
	7-11л 80	Салат из св. помидор с раст.маслом и луком № 14	1,13	6,19	4,72	79,1	0	0,06	0	17,79	20,42	17,58	32,88	0,84	
	12-18л 100														
	7-11л 250	Суп картофельный с крупой и гречками № 80	20,27	21,115	27,149	82,6	0	0,198	0,0815	1,505	15,75	30,35	123,35	1,615	
	12-18л 300														
	7-11л 150	Рагу овощное с мясом говядина кат.А № 115	25,63	22,015	41,27	355,2	0	0,35	0,347	8,27	87,5	91,85	354,7	19,948	
	12-18л 200														
Компот из сухофруктов б/с 200гр. № 508			0,528	1	50,48	201,36	0	0	0	0	0	0	0		
7-11л 40	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2		
12-18л 60															
<b>ИТОГО</b>			54,118	52,19	177,699	975,26	1	0,778	0,4355	28,265	123,67	161,78	640,93	24,403	
<b>Всего за день</b>			<b>81,92</b>	<b>74,42</b>	<b>247,531</b>	<b>1380,587</b>	<b>2,197</b>	<b>1,089</b>	<b>0,9675</b>	<b>109,7487</b>	<b>124,67</b>	<b>492,85</b>	<b>1242,04</b>	<b>27,618</b>	



завтрак	возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	7-11л 150/20	Гречка со сливочным маслом № 67	7,196	8,87	35,398	257,98	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
	12-18л 200/20													
	Сосиска отварная 60 № 275		6,6	10,34	0,96	159,6	0	0	0	0	0	21	95,4	1,08
	Чай 6/с 200гр. № 136		1,9	5,6	10	99	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
	Хлеб ржаной 60		5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,896</b>	<b>25,81</b>	<b>79,558</b>	<b>572,48</b>	<b>1,04</b>	<b>0,477</b>	<b>0,222</b>	<b>4,415</b>	<b>1,5</b>	<b>53,64</b>	<b>511,28</b>	<b>6,73</b>
обед	7-11л 80	Салат из моркови с изюмом и рас.маслом № 15	1,26	7,08	19,53	145,09	0	0,07	0,06	0	5,63	50,97	0	0,95
	12-18л 100													
	7-11л 250	Суп с макаронами с курицей № 52	10,02	11,81	20,67	230,9	0	0,09	0,15	0	15,8	89	0	1,8
	7-11л 150	Каша перловая № 158	2,322	4,29	20,05	122,155	0	0,04	0,012	0	0,012	13,26	0	0,606
	12-18л 200													
	Тефтель 90гр. № 287		18,562	20,086	27,805	90,419	0	0,129	0,155	4,66	2	21,74	219,98	3,12
	Соус томатный 60гр. № 223		6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,1	12,9	0,72
	Чай 6/с 200гр. № 136		1,9	5,6	10	99	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
	7-11л 40	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
	12-18л. 60													
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,742</b>	<b>48,376</b>	<b>132,085</b>	<b>868,72</b>	<b>1,03</b>	<b>0,565</b>	<b>0,569</b>	<b>8,17</b>	<b>71,602</b>	<b>221,17</b>	<b>479,68</b>	<b>10,906</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>64,638</b>	<b>74,186</b>	<b>211,643</b>	<b>1441,2</b>	<b>2,07</b>	<b>1,042</b>	<b>0,791</b>	<b>12,585</b>	<b>73,102</b>	<b>274,81</b>	<b>990,96</b>	<b>17,636</b>

примечание: морковь свежего урожая



