

«СОГЛАСОВАНО»

ДИРЕКТОР СОШ № 4 г. Салавата



2021г.

«СОГЛАСОВАНО»

ПО ЗАЯВЛЕНИЮ

Ф.И.О. РОДИТЕЛЕЙ

С.Ф. Чернова Е.А.

2021г.

ДИРЕКТОР МУН. ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 1 г. Салавата

Г. САЛТАВАБА  
МАКОВ В.В.



2021г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ С УЧЕТОМ РАСЧЕТОВ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

НА ВЕСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

С ЗАБОЛЕВАНИЕМ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

Возрастная категория: 12 лет и старше.

по сборнику рецептур, ТТК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, г	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ									Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг%			Витамины, мг%			
						Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
1 день												
Завтрак												
3.17	Котлеты рублен из птицы	80	16,7	18,3	13,3	63,3	38	1,8	0,08	0,07	0	285

024	Подлив овощной	20	0,3	1,0	2,3	1,5	0	0,2	0,01	0,01	0,81	14
301	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,4	6,58	47,1	21,2	165	5,55	0,04	0,03	0	289
0,4	Доп. гарнир из зелен горошка с луком	30	0,29	3,63	2,58	3,72	2,74	0,12	0,01	0,01	0,43	39
7.11	Чай с молоком без сахара	200	1	2	1,2	60,3	7	0,08	0,02	0,01	0,65	23
ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>32,39</b>	<b>32,23</b>	<b>90,48</b>	<b>301,02</b>	<b>230,14</b>	<b>8,11</b>	<b>0,19</b>	<b>0,133</b>	<b>3,39</b>	<b>767,12</b>
<b>Обед</b>												
15,2	Рассольник домашний со сметаной	250/10	12	9	12	33,08	34,36	2,52	0,12	0,03	21,44	180
3.8	Котлеты «Башкирские» с соусом	100	23,4	11,2	6,4	21	26	1,5	0,12	0,11	0	218
594,02	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	3,3	3,8	23,2	17,4	14,1	0,66	0,03	0,02	0	142
7.15	Компот из кураги вит «С» (без сахара)	200	0	0	2,4	16,33	8,4	0,63	0,03	0,02	56,2	10
ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>42,4</b>	<b>24,72</b>	<b>68</b>	<b>238,81</b>	<b>100,26</b>	<b>5,67</b>	<b>0,33</b>	<b>0,183</b>	<b>79,14</b>	<b>667,12</b>
<b>2 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
429,35	Каша «Артек» молочная вязкая с маслом (без сахара)	200/10	5,9	5,8	27,6	100	31	1,8	0,13	0,02	0,9	187

0,31	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	109,82	0	0,05	0,02	0,01	0,13	65
7.7	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	1,5	3,25	0,84	0,09	0	0	0	6,2
101,15	Фрукты свежие	150	2	1	25	9,6	50,4	0,05	0,06	0,72	12	115
ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
	<b>Итого</b>	<b>632</b>	<b>16,64</b>	<b>11,36</b>	<b>87,7</b>	<b>373,67</b>	<b>99,64</b>	<b>2,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,753</b>	<b>14,53</b>	<b>490,32</b>
<b>Обед</b>												
1.9	Салат из моркови	80	1,62	1,6	18	18,2	26	0,49	0,03	0,02	3,43	56
2.3	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	260	17,7	11,4	17,7	58,4	50,68	3,93	0,12	0,10	31,6	249
3.5	Жаркое по-домашнему	50/150	14,6	18,6	22,6	23,1	46,6	3,02	0,20	0,01	28,26	315
7.15	Компот из смеси сухофруктов вит «С» без сахара	200	1,0	0,05	2,5	28,69	18,27	0,61	0,01	0,01	35	14,5
ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>38,62</b>	<b>32,37</b>	<b>84,8</b>	<b>279,39</b>	<b>158,95</b>	<b>8,41</b>	<b>0,39</b>	<b>0,143</b>	<b>99,79</b>	<b>751,62</b>
<b>3 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
1.11	Винегрет	70	1,16	7,0	4,6	15,3	12,7	0,54	0,03	0,02	6,54	88
3.9	Мясо тушеное с овощами	50/50	22,2	24,2	12,22	42	28	3,02	0,06	0,13	1,11	358
0,64	Пюре гороховое	180	3,7	2,16	33,8	93,7	0	5,6	0,54	0,45	0	166
282,08	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>30,76</b>	<b>34,08</b>	<b>74,62</b>	<b>302</b>	<b>58,1</b>	<b>9,52</b>	<b>0,66</b>	<b>0,603</b>	<b>9,15</b>	<b>729,12</b>
<b>Обед</b>												
1.14	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,6	17,74	10,85	0,53	0,02	0,01	12,78	54
2.6	Суп каргофельный с бобовыми на мясном бульоне с гренками	250/15	18,8	10,0	20,0	44,23	53,9	4,1	0,27	0,10	12,1	246
3.10	Птица отварная (голень куриная)	100	21,1	13,6	2	101	39	1,8	2,0	0,14	0	211
4.7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,66	8,4	48	18,24	165,6	5,55	0,33	0,024	0	302,4
7.13	Компот из плодов яблок вит «С» без сахара	200	0	0	4,6	6,76	3,6	0,92	0,01	0,001	35,2	20
ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
	<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>55,16</b>	<b>35,42</b>	<b>105,2</b>	<b>338,97</b>	<b>290,35</b>	<b>13,26</b>	<b>2,66</b>	<b>0,278</b>	<b>61,58</b>	<b>950,52</b>
<b>4 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Сыр порциями	10	4,2	3,2	8	91,52	0	0,04	0,02	0,02	0,11	54
169	Каша пшеничная молочная с маслом (без сахара)	200/10	5,5	7,7	28	126	29,7	0,6	0,1	0,08	1,32	204
282,08	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
101,15	Фрукты свежие яблоки	150	2	1	25	9,6	50,4	0,05	0,06	0,72	12	115
ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>15,4</b>	<b>12,62</b>	<b>85</b>	<b>378,12</b>	<b>97,5</b>	<b>1,05</b>	<b>0,21</b>	<b>0,823</b>	<b>14,93</b>	<b>490,12</b>

Обед												
2.10	Суп крестьянский с крупой (пшено) на мясном бульоне со сметаной	260	16,3	11,3	17,5	26,23	337	2,56	0,12	0,11	13,8	240
50,02	Гуляш из отварного мяса	50/50	15	18,3	3,3	14,65	25,3	2,43	0,07	0,06	2,02	239
4.10	Капуста тушеная	180	4,4	6,4	18,8	103	39,2	15,3	0,06	0,08	32,9	141,2
7.4	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,5	0,2	2,2	8,32	2,22	0,43	0,01	0,03	60	12
ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>39,9</b>	<b>36,92</b>	<b>65,8</b>	<b>303,2</b>	<b>421,12</b>	<b>21,08</b>	<b>0,29</b>	<b>0,283</b>	<b>110,22</b>	<b>749,32</b>
5 день												
Завтрак												
045	Десерт витаминный (морковь, яблоко, апельсин)	80	2	4	46	38	13	0,8	0,02	0,03	15,8	102
3.15	Плов из птицы с перловой крупой	50/150	15,6	20,0	43,3	22,4	49,6	1,63	0,12	0,01	4,73	412
7.7	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	1,5	3,25	0,84	0,09	0	0	0	6,2
ТУ	Хлеб ржаной	70	4,33	0,84	28	176,6	20,36	0,42	0,04	0,003	1,76	137
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,93</b>	<b>24,84</b>	<b>118,8</b>	<b>240,25</b>	<b>83,8</b>	<b>2,94</b>	<b>0,18</b>	<b>0,043</b>	<b>22,29</b>	<b>657,2</b>
Обед												
53,23	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	10,3	8	8,7	32,4	19	0,69	0,05	0,07	11,9	151
3.8	Котлеты «Башкирские» с соусом	100	23,4	11,2	6,4	21	26	1,5	0,12	0,11	0	218

0,64	Пюре гороховое	180	3,7	2,16	33,8	93,7	0	5,6	0,54	0,45	0	166
7.15	Компот из кураги вит «С» без сахара	200	0	0	2,4	16,33	8,4	0,63	0,03	0,02	56,2	10,0
ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>41,1</b>	<b>22,08</b>	<b>75,3</b>	<b>314,43</b>	<b>70,8</b>	<b>8,78</b>	<b>0,77</b>	<b>0,653</b>	<b>69,6</b>	<b>662,12</b>
<b>6 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Сыр порциями	10	4,2	3,2	8	91,52	0	0,04	0,02	0,02	0,11	54
55,02	Омлет натуральный с маслом	200/10	21,4	30	4,28	153,3	26,1	3,84	0,12	0,10	0,74	375
282,08	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
101,15	Фрукты свежие Яблоки	150	2	1	25	9,6	50,4	0,05	0,06	0,72	12	115
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>31,3</b>	<b>34,92</b>	<b>61,28</b>	<b>405,42</b>	<b>93,9</b>	<b>4,29</b>	<b>0,23</b>	<b>0,843</b>	<b>14,35</b>	<b>661,12</b>
<b>Обед</b>												
1.13	Салат из свеклы отварной	60	1	4,4	5	21,6	12,76	0,81	0,01	0,02	1,13	63
2.2	Суп картофельный с крупой (гречневой)на мясном бульоне	250	15	8	16	35,39	43,15	3,26	0,22	0,12	9,74	197
6,11	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	26,4	23,2	6,3	48,1	39,6	3,96	0,09	0,06	0,9	354
205	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,37	7,8	60,9	26,14	69	2,48	0,43	0,26	0	353
282,08	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>38,53</b>	<b>28,74</b>	<b>88,9</b>	<b>241,13</b>	<b>112,92</b>	<b>6,79</b>	<b>0,24</b>	<b>0,114</b>	<b>60,01</b>	<b>789</b>
<b>8 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
5.15	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом без сахара	200/10	8,0	10,1	35	121	59,5	1,47	0,18	0,16	0,45	264
02	Запеканка из творога с маслом без сахара	70/10	11,4	17,9	0,7	119	21,6	0,39	0,04	0,03	0,15	209
282,08	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,1</b>	<b>28,72</b>	<b>59,7</b>	<b>391</b>	<b>98,5</b>	<b>2,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,193</b>	<b>2,1</b>	<b>590,12</b>
<b>Обед</b>												
060	Свекла отварная	60	0,9	0	4,4	20,31	12,08	0,7	0,02	0,01	1,22	21
2.2	Щи из свежей капусты со сметаной	260	10,3	8,0	8,7	32,4	19	0,69	0,05	0,07	11,9	151
3.15	Плов из птицы с перловой крупой	50/150	15,6	20,0	43,3	22,4	49,6	1,63	0,12	0,01	4,73	412
7.15	Компот из смеси сухофруктов вит «С» без сахара	200	1,0	0,05	2,5	28,69	18,27	0,61	0,01	0,01	35	15
ТУ	Хлеб ржаной	70	4,33	0,84	28	176,6	20,36	0,42	0,04	0,003	1,76	137
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>32,13</b>	<b>28,89</b>	<b>86,9</b>	<b>280,4</b>	<b>119,31</b>	<b>4,05</b>	<b>0,24</b>	<b>0,103</b>	<b>54,61</b>	<b>736</b>
<b>9 день</b>												
<b>Завтрак</b>												

	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>38,53</b>	<b>28,74</b>	<b>88,9</b>	<b>241,13</b>	<b>112,92</b>	<b>6,79</b>	<b>0,24</b>	<b>0,114</b>	<b>60,01</b>	<b>789</b>
<b>8 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
5.15	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом без сахара	200/10	8,0	10,1	35	121	59,5	1,47	0,18	0,16	0,45	264
02	Запеканка из творога с маслом без сахара	70/10	11,4	17,9	0,7	119	21,6	0,39	0,04	0,03	0,15	209
282,08	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	Хлеб ржаной	60	3,7	0,72	24	151	17,4	0,36	0,03	0,003	1,5	117,12
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,1</b>	<b>28,72</b>	<b>59,7</b>	<b>391</b>	<b>98,5</b>	<b>2,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,193</b>	<b>2,1</b>	<b>590,12</b>
<b>Обед</b>												
060	Свекла отварная	60	0,9	0	4,4	20,31	12,08	0,7	0,02	0,01	1,22	21
2.2	Щи из свежей капусты со сметаной	260	10,3	8,0	8,7	32,4	19	0,69	0,05	0,07	11,9	151
3.15	Плов из птицы с перловой крупой	50/150	15,6	20,0	43,3	22,4	49,6	1,63	0,12	0,01	4,73	412
7.15	Компот из смеси сухофруктов вит «С» без сахара	200	1,0	0,05	2,5	28,69	18,27	0,61	0,01	0,01	35	15
ТУ	Хлеб ржаной	70	4,33	0,84	28	176,6	20,36	0,42	0,04	0,003	1,76	137
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>32,13</b>	<b>28,89</b>	<b>86,9</b>	<b>280,4</b>	<b>119,31</b>	<b>4,05</b>	<b>0,24</b>	<b>0,103</b>	<b>54,61</b>	<b>736</b>
<b>9 день</b>												
<b>Завтрак</b>												



3.14	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180/25	10,0	12,6	32	19	182	6,23	0,35	0,18	0	204
7.8	Кофейный напиток на молоке без сахара	200	3,2	2,8	1,5	105,86	12,18	0,11	0,03	0,02	0,52	44,2
ТУ	Хлеб ржаной	70	4,33	0,84	28	176,6	20,36	0,42	0,04	0,003	1,76	137
101,15	Фрукты свежие Яблоки	150	2	1	25	9,6	50,4	0,05	0,06	0,72	12	115
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>19,53</b>	<b>17,24</b>	<b>86,5</b>	<b>311,06</b>	<b>264,94</b>	<b>6,81</b>	<b>0,48</b>	<b>0,923</b>	<b>14,28</b>	<b>500,2</b>
<b>Обед</b>												
2.2	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	35,39	43,15	3,26	0,22	0,12	9,74	171
3.8	Котлеты «Башкирские» с соусом	100	23,4	11,2	6,4	21	26	1,5	0,12	0,11	0	218
4.10	Капуста тушеная	180	4,4	6,4	18,8	103	39,2	15,3	0,06	0,08	32,9	141,2
282,08	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	Хлеб ржаной	70	4,33	0,84	28	176,6	20,36	0,42	0,04	0,003	1,76	137
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>38,35</b>	<b>26,65</b>	<b>71,59</b>	<b>335,99</b>	<b>128,71</b>	<b>20,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,313</b>	<b>44,4</b>	<b>667,2</b>
<b>10 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
5.15	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом без сахара	200/10	7,2	8,8	34,1	126	44	1,1	0,18	0,15	0,5	246
0,31	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	91,52	0	0,04	0,02	0,02	0,11	54
282,08	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	Хлеб ржаной	70	4,33	0,84	28	176,6	20,36	0,42	0,04	0,003	1,76	137

101,06	Фрукты свежие яблоки	150	2	1	25	9,6	50,4	0,05	0,06	0,72	12	115
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>17,73</b>	<b>13,84</b>	<b>95,1</b>	<b>403,72</b>	<b>114,76</b>	<b>1,61</b>	<b>0,3</b>	<b>0,893</b>	<b>14,37</b>	<b>552</b>
<b>Обед</b>												
2.4	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	260	16,5	11,4	17,7	33,3	42,7	3,27	0,15	0,01	17,59	243,5
3.21	Гуляш из отварного мяса	50/50	15	18,3	3,3	14,59	25,3	2,43	0,06	0,13	2,68	239
594,02	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	3,3	3,8	23,2	17,4	14,1	0,66	0,03	0,02	0	142
69,06	Компот из плодов яблок вит «С» без сахара	200	0	0	4,6	6,76	3,6	0,92	0,01	0,001	35,2	20
ТУ	Хлеб ржаной	70	4,33	0,84	28	176,6	20,36	0,42	0,04	0,003	1,76	137
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>39,13</b>	<b>34,34</b>	<b>73,8</b>	<b>248,65</b>	<b>106,06</b>	<b>7,7</b>	<b>0,29</b>	<b>0,164</b>	<b>57,23</b>	<b>781,5</b>