

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ №13»

.....Вшивцева Л.А.

МЕНЮ №2 для детей с сахарным диабетом С 7-11 ЛЕТ

| День одиннадцатый | | | | | | | |
|-------------------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|
| №124\05 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 200/20 | 38,96 | 16,14 | 38,80 | 456,30 | Ca 319,48 Fe 2,626 B1 ,0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98,P 0 |
| | творог | 188 | 186 | | | | |
| | Манка | 16 | 16 | | | | |
| | яйца | 1\8 шт. | 5 | | | | |
| | Масло сливочное | 7 | 7 | | | | |
| | сметана | 6 | 6 | | | | |
| | Сухари панировочные | 7 | 7 | | | | |
| | Молоко сгущенное | 20 | 20 | | | | |
| №248\2005 | Какао с молоком | 200 | 3,80 | 3,20 | 22,80 | 154,10 | Ca 168,0 Fe 2,626 B1 ,0,02 ,B20,04,PP0,2 C 0,14 A 0,02,E 4,97 Mg 16,0, P 185,42 |
| | Какао порошок | 3 | 3 | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | |
| Промыш. | Булочка сдобная | 80 | 11,76 | 5,95 | 46,78 | 287,63 | B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8 |
| Промыш. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,12 | 15,0 | 67,22 | A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19 |
| | Итого за завтрак | 530 | 53,32 | 25,41 | 123,38 | 965,25 | |
| День двенадцатый | | | | | | | |
| №191\05 | Рис отварной | 150/5 | 3,22 | 4,23 | 33,54 | 187,65 | Ca 5,89 Fe 0,539, B1 0,04, B2 0,02, C 0 |
| | Крупа рисовая | 54 | 54 | | | | |
| | Масло сливочное | 12 | 12 | | | | |
| №303\1996 | Рыба запечённая | 75 | 13,23 | 5,85 | 2,34 | 115,70 | Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93 |
| | Рыба минтай | 97 | 89 | | | | |
| | Мука пшеничная | 6 | 6 | | | | |
| | Масло растительное | 6 | 6 | | | | |
| №234,264\05 | Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0 |
| | Чай заварка | 1 | 1 | | | | |
| Промыш. | Фрукты свежие | 185 | 1,39 | 0,3 | 12,55 | 62,0 | Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---|
| Промыш. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,12 | 15,0 | 67,22 | A 0,С 0,В1 0,03,В2 0,01, РР 0,3,Са 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19 |
| | Итого за завтрак | 640 | 19,76 | 10,5 | 75,47 | 481,21 | |
| День тринадцатый | | | | | | | |
| Пром. | Овощи свежие порционные | 60 | 0,8 | 0,10 | 3,40 | 14,0 | Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25 |
| №596\2005 | Азу по татарски | 150\50 | 14,80 | 12,0 | 20,30 | 302,50 | Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,Е 0 ,6 Mg 44,0,Р 0 |
| | Говядина б\к | 86 | 79 | | | | |
| | Масло растительное | 10 | 10 | | | | |
| | Томат паста | 3 | 3 | | | | |
| | Лук репчатый | 14 | 12 | | | | |
| | Мука пшеничная | 3 | 3 | | | | |
| | Огурцы соленые | 20 | 12 | | | | |
| | картофель | 128 | 96 | | | | |
| Промыш. | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0 | 28,0 | 112,0 | Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,В2 0,02, C 4,0 |
| Промыш. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,12 | 15,0 | 67,22 | A 0,С 0,В1 0,03,В2 0,01, РР 0,3,Са 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19 |
| Промыш. | Фрукты свежие | 185 | 1,39 | 0,3 | 12,55 | 62,0 | Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0 |
| | Итого за завтрак | 675 | 19,79 | 12,52 | 79,25 | 557,72 | |
| День четырнадцатый | | | | | | | |
| Пром. | Овощи свежие порционные | 60 | 0,8 | 0,10 | 3,40 | 14,0 | Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25 |
| №645\05 | Плов с курами | 150/75 | 18,48 | 13,13 | 21,74 | 279,01 | A 0,1 C 1,55,В1 0,07,В2 0,4, РР 5,5,Са 154,05, Fe 1,47, Mg 71,65, P 653,15 |
| | Крупа рисовая | 52,5 | 52,5 | | | | |
| | Лук репчатый | 13,5 | 11 | | | | |
| | морковь | 15 | 11 | | | | |
| | Масло растительное | 12 | 12 | | | | |
| | Томат паста | 7,5 | 7,5 | | | | |
| | куры | 121,5 | 102 | | | | |
| №233\2005 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 18,0 | 60,0 | Ca0,2,Fe 0.04 |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | |
| Промыш. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,12 | 15,0 | 67,22 | A 0,С 0,В1 0,03,В2 0,01, РР 0,3,Са 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19 |
| | Итого за завтрак | 490 | 21,08 | 13,35 | 58,14 | 420,23 | |
| День пятнадцатый | | | | | | | |
| Пром. | Овощи свежие порционные | 60 | 0,8 | 0,10 | 3,40 | 14,0 | Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25 |
| №206\05 | Картофельное пюре | 150 | 3,18 | 6,06 | 23,29 | 160,46 | Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,Р 0,05 |
| | картофель | 171 | 127,5 | | | | |
| | молоко | 24 | 22,5 | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | |
| №611\05 | Котлета Домашняя | 75 | 22,59 | 22,59 | 7,31 | 323,72 | |
| | Говядина | 47 | 35 | | | | |
| | Свинина | 22,5 | 19 | | | | |
| | Лук репчатый | 2,6 | 1,85 | | | | |
| | яйцо | 1\40 шт. | 0,9 | | | | |
| | Масло растительное | 4,5 | 4,5 | | | | |
| | Хлеб | 12 | 12 | | | | |
| | Сухари панировочные | 4 | 4 | | | | |
| №234,264\05 | Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0 |
| | Чай заварка | 1 | 1 | | | | |
| Промыш. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,12 | 15,0 | 67,22 | A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19 |
| | Итого за завтрак | 515 | 28,49 | 28,87 | 61,04 | 614,04 | |
| День шестнадцатый | | | | | | | |
| №42\05 | Сыр порционный | 20 | 4,60 | 5,80 | 0 | 72,0 | Ca 200,0 Fe 0,14 B1 0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00 |
| | сыр | 22 | 20 | | | | |
| Табл.№8\05 | Греча отварная с маслом | 150\5 | 8,73 | 5,88 | 45,01 | 263,87 | Ca 15,96, Fe 3,61 , B1 0,19 B2 0,09, C 0,04 |
| | Крупа гречневая | 50 | 50 | | | | |
| | Масло сливочное | 12 | 12 | | | | |
| №591\05 | Гуляш из филе грудки куриный | 125 | 23,6 | 1,8 | 98,5 | 137,0 | Ca 33 Fe 1,6 B1 0,04, C 1,4 A 40 E 0,4 Mg 19,0 , P 0,04 |
| | Грудка Куриная | 140 | 108 | | | | |
| | Томат паста | 7,5 | 7,5 | | | | |
| | Лук репчатый | 27 | 22,5 | | | | |
| | Мука пшеничная | 6 | 6 | | | | |
| | Масло растительное | 7,5 | 7,5 | | | | |
| №234,264\05 | Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0 |
| | Чай заварка | 1 | 1 | | | | |
| Промыш. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,12 | 15,0 | 67,22 | A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19 |
| | Итого за завтрак | 535 | 38,85 | 13,6 | 170,55 | 588,73 | |
| День семнадцатый | | | | | | | |
| №206\05 | Картофельное пюре | 150 | 3,18 | 6,06 | 23,29 | 160,46 | Ca 36,36 Fe 0,39 B1 0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05 |
| | картофель | 171 | 127,5 | | | | |
| | молоко | 24 | 22,5 | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | |
| ТТК | Биточки по куравински | 100\5 | 12,24 | 17,0 | 9,0 | 237,96 | |
| | минтай | 64 | 42 | | | | |
| | свинина | 38 | 30 | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| | Лук репчатый | 12 | 10 | | | | |
| | картофель | 17 | 10 | | | | |
| | яйцо | 1\10 шт. | 4 | | | | |
| | Мука пшеничная | 10 | 10 | | | | |
| | Масло растительное | 8 | 8 | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | |
| Промыш. | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0 | 28,0 | 112,0 | Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0 |
| Промыш. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,12 | 15,0 | 67,22 | A 0,С 0,В1 0,03,В2 0,01, PP 0,3,Са 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19 |
| Промыш. | Фрукты свежие | 185 | 1,39 | 0,3 | 12,55 | 62,0 | Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0 |
| | Итого за завтрак | 720 | 19,61 | 23,48 | 87,84 | 639,64 | |
| День восемнадцатый | | | | | | | |
| Пром. | Овощи свежие порционные | 60 | 0,8 | 0,10 | 3,40 | 14,0 | Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25 |
| №194\05 | Макаронны отварные с маслом | 150\5 | 5,59 | 4,80 | 38,40 | 208,50 | A 0,04,С0,В1 0,06,В2 0,15, PP 0,54,Са 6,37, Fe 0,81, Mg 8,40, P 38,03 |
| | Макаронные из-я | 52 | 52 | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | |
| ТТК | Котлета «Детская» | 75 | 11,09 | 9,35 | 11,09 | 194,86 | A 0,1 С0,22 ,В1 0,06, B2 0,13, PP 2,36,Са 67,69, Fe 0,94, Mg 22,57,P128,55 |
| | Свинина | 53 | 48 | | | | |
| | яйцо | 1\3 шт. | 15 | | | | |
| | Лук репчатый | 9 | 7,5 | | | | |
| | Мука пшеничная | 7,5 | 7,5 | | | | |
| | Масло растительное | 3 | 3 | | | | |
| | Хлеб | 9 | 9 | | | | |
| №233\2005 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 18,0 | 60,0 | Ca0,2,Fe 0.04 |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | | | | |
| Промыш. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,12 | 15,0 | 67,22 | A 0,С 0,В1 0,03,В2 0,01, PP 0,3,Са 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19 |
| | Итого за завтрак | 520 | 19,28 | 14,37 | 85,89 | 544,58 | |
| День девятнадцатый | | | | | | | |
| 1\№153\05 | Жаркое по-домашнему с мясом | 200 | 29,16 | 23,53 | 85,60 | 461,87 | Ca 32,0 Fe 2,8 B1 0,16, C 9,2 A 20,E 0 ,6 Mg 44,0,P 0 |
| | Мясо говядины | 63 | 59 | | | | |
| | картофель | 161 | 120 | | | | |
| | Масло растительное | 6 | 6 | | | | |
| | Лук репчатый | 14 | 11,5 | | | | |
| | Томат-паста | 6 | 6 | | | | |
| №234,264\05 | Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|
| | Чай заварка | 1 | 1 | | | | |
| Промыш. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,12 | 15,0 | 67,22 | A 0, C 0, B1 0,03, B2 0,01, PP 0,3, Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19 |
| Промыш. | Фрукты свежие | 185 | 1,39 | 0,3 | 12,55 | 62,0 | Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0 |
| | Итого за завтрак | 615 | 32,47 | 23,95 | 125,19 | 639,73 | |
| День двадцатый | | | | | | | |
| Пром. | Овощи свежие порционные | 60 | 0,8 | 0,10 | 3,40 | 14,0 | Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25 |
| №645\05 | Плов с курами | 150/50 | 18,48 | 13,13 | 21,74 | 279,01 | A 0,1 C 1,55, B1 0,07, B2 0,4, PP 5,5, Ca 154,05, Fe 1,47, Mg 71,65, P 653,15 |
| | Крупа рисовая | 53 | 53 | | | | |
| | Лук репчатый | 13,5 | 11 | | | | |
| | морковь | 14 | 11 | | | | |
| | Масло растительное | 11 | 11 | | | | |
| | Томат паста | 3 | 3 | | | | |
| | куры | 96 | 72,5 | | | | |
| Промыш. | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0 | 28,0 | 112,0 | Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02, B2 0,02, C 4,0 |
| Промыш. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,80 | 0,12 | 15,0 | 67,22 | A 0, C 0, B1 0,03, B2 0,01, PP 0,3, Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19 |
| Промыш. | Фрукты свежие | 185 | 1,39 | 0,3 | 12,55 | 62,0 | Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0 |
| | Итого за завтрак | 675 | 23,47 | 13,65 | 80,69 | 534,23 | |

