

И.о. директора ООО Столовая № 41

И.В. Лепидина



Приложение 8 к СанПин 2.3.12.4.3590-20

Директор МАДОУ Лицей № 173

Согласовано:
С.В. Куницкая



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия 09.01.2025 - 31.05.2025 г.

Комплекс для учащихся с диагнозом сахарный диабет

5-11 класс

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
10,21	Каша геркулесовая молочная с	200/5	8,17	9,37	30,67	243,64	0,13	0,59	42,45	0,77	145,28	233,66	71,99	1,76	
65,19	Сыр порционнo 25	25	6,58	6,65		87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18	
11,21	Чай без сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,41		0,1			4,95	8,24	4,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8									
Итого за Завтрак			17,9	16,59	48,35	421,35	0,14	0,87	94,95	0,77	400,23	391,9	90,14	2,86	
Обед															
329,82	Горошек консервированный	50	1,5	1,75	3,14	34,16	0,05	4,8	37,06	0,12	9,84	30,14	10,08	0,34	
120,96	Ши из капусты с картофелем со	250/10	1,84	6,92	8,03	106,54	0,06	18,14	116,74	0,18	46,34	49,75	18,76	0,74	
738,82	Фрикадельки из филе куриного.	100	16,06	3,97	6,75	124,52	0,07	9,99	28,73	0,05	29,04	7,36	9,46	0,57	
215,96	Рагу из овощей	150	2,76	6,49	12,71	126,15	0,08	10,95	376,38	0,41	45,99	66,83	24,88	0,97	
631,04	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9									
Итого за Обед			25,64	19,87	78,34	605,83	0,27	47,88	560,91	0,84	138,33	158,48	66,78	1,04	
Итого за			43,53	36,46	126,69	1027,18	0,41	48,75	655,86	1,61	538,56	550,38	156,92	7,47	
Итого за день			43,53	36,46	126,69	1027,18	0,41	48,75	655,86	1,61	538,56	550,38	156,92	7,47	

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
10,21	Каша геркулесовая молочная с	200/5	8,17	9,37	30,67	243,64	0,13	0,59	42,45	0,77	145,28	233,66	71,99	1,76	

65,19	Сыр порционно 25	25	6,58	6,65		87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18
	Чай "Липтон" с лимонном без сахара	200/7	0,26	0,06	0,25	3,79		2,9	0,14	0,01	7,75	9,78	5,24	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92
Итого за Завтрак			17,96	16,6	48,56	423,73	0,14	3,67	95,09	0,78	403,03	393,44	90,98	2,9
Обед														
572,04	Овощи свежие (помидоры)	30	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45
139,04	Суп гороховый	250	6,65	4,61	18,88	143,3	0,24	0,75	232,65	0,11	49,19	127,92	42,8	2,56
413,04	Сосиски отварные	100	12	22	0,4	246	0,19				35	159	20	1,8
508,04	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	6,2	33,85	226,76	0,19		33,91	0,55	16,54	185,65	123,7	4,17
12,21	Отвар из шиповника без сахара	200	0,32	0,14	4,48	21,8	0,01	130	86,8	0,34	5,6	1,6	1,6	0,26
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04
Итого за Обед			30,64	33,63	79,35	749,76	0,66	143,25	419,86	1,35	113,33	487,17	198,1	10,28
Итого за			48,59	50,23	127,91	1173,49	0,8	146,92	514,95	2,13	516,36	880,61	289,08	13,18
Итого за день			48,59	50,23	127,91	1173,49	0,8	146,92	514,95	2,13	516,36	880,61	289,08	13,18

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Типовые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
329,82	Горошек консервированный	30	0,9	1,71	1,89	26,48	0,03	2,88	27,46	0,08	6	18,24	6,05	0,21					
284,96	Омлет натуральный	130	13,22	16,74	2,5	212,88	0,07	0,11	299,41	0,07	103,92	227,38	17,4	2,58					
65,19	Сыр порционно 25	25	6,58	6,65		87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18					
	Чай "Липтон" без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,41		0,1			4,95	8,24	4,4						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92					
Итого за Завтрак			23,85	25,67	22,07	417,07	0,11	3,27	379,37	0,15	364,87	403,86	41,6	3,89					
Обед																			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2					
129,04	Рассолыник ленинградский со	250/5	1,83	5,06	14,44	110,12	0,08	6,36	75,03	0,18	21,57	61,31	19,98	0,8					

309,94	Рыба, тушеная в томате с	100/50	22,47	11,88	8,19	218,89	0,19	3,29	397,08	0,12	33,05	173,83	35,71	1,08
33,19	Капуста цветная с маслом	150	2,38	5,25	2,22	75,54			44,08	0,07	2,65	1,28	0,13	0,03
13,21	Компот из смеси сухофруктов без	190	0,44	0,02	11,8	50,6		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,2
	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04
Итого за Обед			30,84	23,19	66,29	602,05	0,3	20,05	521,79	0,77	95,47	262,82	70,82	6,35
Итого за			54,68	48,86	88,36	1019,12	0,41	23,32	901,16	0,92	460,34	666,68	112,42	10,24
Итого за день			54,68	48,86	88,36	1019,12	0,41	23,32	901,16	0,92	460,34	666,68	112,42	10,24

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Типовые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
65,19	Сыр порционно 25	25	6,58	6,65		87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18			
15,21	Пудинг из творога без сахара со	150/20	21,99	21,58	23,54	390,38	0,09	0,34	152,97	0,54	213,37	309,14	34,66	1,17			
	Чай "Литтон" без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,41		0,1			4,95	8,24	4,4				
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92			
Итого за Завтрак			31,72	28,8	41,22	568,09	0,1	0,62	205,47	0,54	468,32	467,38	52,81	2,27			
Обед																	
329,82	Горошек консервированный	30	0,9	1,71	1,89	26,48	0,03	2,88	27,46	0,08	6	18,24	6,05	0,21			
131,96	Суп картофельный с рыбой	250/25	8,2	4,79	20,12	155,57	0,19	12,18	92,64	0,2	26,7	135,22	37,66	1,33			
401,96	Гуляш из говядины	60/50	14,18	9,89	3,91	163,92	0,06	1,55		0,02	16,22	168,74	24,33	2,6			
508,04	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	5,48	31,2	194,12	0,04		39,18	0,59	26,32	156,1	19,64	0,93			
631,04	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95			
	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04			
Итого за Обед			31,21	22,61	104,83	754,55	0,33	20,61	161,28	0,97	82,36	482,7	91,28	7,06			
Итого за			62,92	51,41	146,05	1322,64	0,43	21,23	366,75	1,51	550,68	950,08	144,09	9,33			
Итого за день			62,92	51,41	146,05	1322,64	0,43	21,23	366,75	1,51	550,68	950,08	144,09	9,33			

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
337,04	Яйцо вареное.	1	6,15	5,57	0,34	75,99	0,03		121		26,62	92,93	5,81	1,21				
10,21	Каша геркулесовая молочная с	200/5	8,17	9,37	30,67	243,64	0,13	0,59	42,45	0,77	145,28	233,66	71,99	1,76				
16,21	Какао с молоком без сахара	200	3,77	3,1	5,11	64,56	0,02	0,6	10,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98				
	Хлеб витаминизированный	20	1,55	0,17	10,14	49,2	0,07				8			0,4				
	Хлеб ржаной	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92				
Итого за Завтрак			22,59	18,73	63,9	522,19	0,25	1,19	173,57	0,78	305,02	442,79	108,8	5,27				
Обед																		
329,82	Горошек консервированный	50	1,5	1,75	3,14	34,16	0,05	4,8	37,06	0,12	9,84	30,14	10,08	0,34				
132,09	Суп из овощей	200/5	1,76	5,81	9,09	101,76	0,05	6,49	788,8	0,57	26,41	315,96	10,33	0,45				
487,2	Филе куриное отварное	100	29,07	1,72	0,88	123,6	0,02	0,2	4,56	76,73	14,78	158,87	85,34	1,4				
508,04	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	6,2	33,85	226,76	0,19		33,91	0,55	16,54	185,65	123,7	4,17				
12,21	Отвар из шиповника без сахара	200	0,32	0,14	4,48	21,8	0,01	130	86,8	0,34	5,6	1,6	1,6	0,26				
	Хлеб ржаной	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04				
Итого за Обед			43,77	16,2	71,28	607,98	0,32	141,49	951,13	78,31	73,17	692,22	231,05	7,66				
Итого за			66,35	34,93	135,18	1130,17	0,57	142,68	1124,7	79,09	378,19	1135,01	339,85	12,93				
Итого за день			66,35	34,93	135,18	1130,17	0,57	142,68	1124,7	79,09	378,19	1135,01	339,85	12,93				

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
65,19	Сыр порционно 25	25	6,58	6,65		87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18		

284,96	Омлет натуральный	150	15,08	20,62	2,85	256,62	0,08	0,13	354,5	0,1	117,98	259,33	19,78	2,94
	Чай "Липтон" без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,41		0,1			4,95	8,24	4,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92
Итого за Завтрак			24,81	27,84	20,53	434,33	0,09	0,41	407	0,1	372,93	417,57	37,93	4,04
Обед														
	Мандарин.	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
167,96	Сул-пюре из разных овощей с	250	2,5	5,05	12,46	103,47	0,06	3,25	145,56	0,21	61,83	68,65	16,44	0,53
330,96	Шницель рыбный натуральный с	100/5	17,43	14,52	1,7	225,51	0,15	1,01	57,16	0,08	36,57	184,66	28,03	0,78
482,96	Капуста тушеная	150	2,63	4,62	6,11	107,01	0,03	8,74	65,16	0,2	81,79	52,57	26,36	1,06
13,21	Компот из смеси сухофруктов без	190	0,44	0,02	11,8	50,6		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04
Итого за Обед			27,12	24,99	59,41	624,49	0,3	51,4	278,48	0,89	237,39	338,28	87,83	4,71
Итого за			51,92	52,83	79,94	1058,82	0,39	51,81	685,48	0,99	610,32	755,85	125,76	8,75
Итого за день			51,92	52,83	79,94	1058,82	0,39	51,81	685,48	0,99	610,32	755,85	125,76	8,75

День: вторник

Неделя: 2

№ п.п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
10,21	Каша геркулесовая молочная с	200/5	8,17	9,37	30,67	243,64	0,13	0,59	42,45	0,77	145,28	233,66	71,99	1,76					
986,82	Яблоко печеное	60	0,44	0,41	27,62	124,94	0,03	9,04	5,65	0,23	17,75	11,56	9,46	2,44					
630,96	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,3	2,39	27,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,05					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92					
Итого за Завтрак			13,16	11,6	78,32	485,29	0,17	10,03	53,1	1	227,98	298,46	92,85	5,17					
Обед																			
572,04	Овощи свежие (помидоры)	30	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45					
129,04	Рассольник ленинградский со	250/5	1,83	5,06	14,44	110,12	0,08	6,36	75,03	0,18	21,57	61,31	19,98	0,8					
421,02	Рулет мясной с яйцом.	100/5	13,03	11,25	6,09	180	0,08	0,1	125,89	0,06	41,73	157,2	15,72	2,36					

7,08	Овощи припущенные	150	4,55	4,59	9,4	96,63			32,65	0,05	4,28	1,7	0,22	0,04
631,04	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4		0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04
Итого за Обед			23,44	21,74	79,54	613,21	0,2	22,96	302,07	0,72	81,7	237,61	49,52	5,64
Итого за			36,59	33,34	157,86	1098,5	0,37	32,99	355,17	1,72	309,68	536,07	142,37	10,81
Итого за день			36,59	33,34	157,86	1098,5	0,37	32,99	355,17	1,72	309,68	536,07	142,37	10,81

День: среда

Неделя: 2

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
297,96	Запеканка из творога без сахара со	150/20	25,68	25,2	14,43	399,57	0,09	0,41	168,77	0,6	246,42	351,87	36,61	0,87		
65,19	Сыр порционнно 25	25	6,58	6,65		87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18		
692,04	Кофейный напиток с молоком без	200	2,12	1,25	5,55	56,74	0,01	0,3	5		60	45	7	0,05		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92		
Итого за Завтрак			37,33	33,62	37,62	632,61	0,11	0,89	226,27	0,6	556,42	546,87	57,36	2,02		
Обед																
572,04	Овощи свежие (огурцы)	30	0,21	0,03		3,3	0,01	1,05	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
17,21	Суп гречневый вегетарианский	250	2,14	6,13	9,93	110,13	0,08	14,4	242,1	0,19	35,8	61,62	31,34	1,13		
2,05	Биточек из минтая	100	16,09	6,64	6,52	153,27	0,12	1,32	123,65	0,56	54,8	248,41	57,38	1,28		
110,2	Фасоль отварная с маслом	150	1,91	3,86	1,91	58,15			32,65	0,05	2,53	1,07	0,13	0,02		
12,21	Отвар из шиповника без сахара	200	0,32	0,14	4,48	21,8	0,01	130	86,8	0,34	5,6	1,6	1,6	0,26		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04		
Итого за Обед			23,99	17,38	42,68	446,55	0,22	146,77	486,1	1,17	103,83	321,7	94,65	3,88		
Итого за			61,31	51	80,3	1079,16	0,33	147,66	712,37	1,77	660,25	868,57	152,01	5,9		
Итого за день			61,31	51	80,3	1079,16	0,33	147,66	712,37	1,77	660,25	868,57	152,01	5,9		

День: четверг

Неделя: 2

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Типовые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

Завтрак																	
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Типовые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe						
337,04	Яйцо вареное.	1	6,15	5,57	0,34	75,99	0,03		121		26,62	92,93	5,81	1,21			
18,21	Каша гречневая молочная вязкая с	250/5	8,66	8,1	31,44	233,52	0,22	0,58	43,29	0,43	130,08	229,06	107,8	3,29			
16,21	Какао с молоком без сахара	200	3,77	3,1	5,11	64,56	0,02	0,6	10,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92			
Итого за Завтрак			21,53	17,29	54,53	462,87	0,27	1,18	174,41	0,44	281,82	438,19	144,61	6,4			

Обед																	
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Типовые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe						
329,82	Горошек консервированный	50	1,5	1,75	3,14	34,16	0,05	4,8	37,06	0,12	9,84	30,14	10,08	0,34			
110,05	Борщ с капустой и картофелем со	250/5	2,02	5,95	11,44	119,88	0,06	10,94	109,12	0,18	46,61	54,36	23,78	1,21			
740,82	Суфле из птицы	100	21,15	4,47	3,29	125,72	0,05	6,34	60,75	0,04	50,31	38,92	16,11	0,78			
33,19	Капуста цветная с маслом	150	2,38	5,25	2,22	75,54			44,08	0,07	2,65	1,28	0,13	0,03			
13,21	Компот из смеси сухофруктов без	190	0,44	0,02	11,8	50,6		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,2			
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04			
Итого за Обед			30,81	18,02	51,73	505,8	0,16	22,48	251,61	0,61	131,61	140,1	56,1	4,6			
Итого за			52,33	35,31	106,26	968,67	0,43	23,66	426,02	1,05	413,43	578,29	200,71	11			
Итого за День			52,33	35,31	106,26	968,67	0,43	23,66	426,02	1,05	413,43	578,29	200,71	11			

День: пятница

Неделя: 2

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Типовые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

Завтрак																	
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Типовые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe						
65,19	Сыр порционно 25	25	6,58	6,65		87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18			
10,21	Каша геркулесовая молочная с	200/5	8,17	9,37	30,67	243,64	0,13	0,59	42,45	0,77	145,28	233,66	71,99	1,76			
	Чай "Липтон" с лимоном без сахара	200/7	0,26	0,06	0,25	3,79		2,9	0,14	0,01	7,75	9,78	5,24	0,04			

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8														0,92	
Итого за Завтрак			17,96	16,6	48,56	423,73	0,14	3,67	95,09	0,78	403,03	393,44	90,98	2,9							
Обед																					
572,04	Овощи свежие (огурцы)	30	0,21	0,03		3,3	0,01	1,05	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15							
139,04	Суп гороховый	250	6,65	4,61	18,88	143,3	0,24	0,75	232,65	0,11	49,19	127,92	42,8	2,56							
59,2	Биточки из говядины с отрубями	100	16,98	4,53	11,18	150	0,08	1	3,6	22,47	17,87	137,29	40,4	1,98							
482,96	Калюста тушеная	150	2,63	4,62	6,11	107,01	0,03	8,74	65,16	0,2	81,79	52,57	26,36	1,06							
11,19	Напиток вишневый без сахара	200	0,2	0,05	2,65	10,6	0,01	2,38	4,25	0,08	9,25	7,5	6,5	0,13							
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04							
Итого за Обед			29,98	14,42	58,66	514,11	0,37	13,92	306,56	22,89	163,2	334,28	120,26	6,91							
Итого за			47,94	31,02	107,21	937,84	0,51	17,59	401,65	23,67	566,23	727,72	211,24	9,81							
Итого за День			47,94	31,02	107,21	937,84	0,51	17,59	401,65	23,67	566,23	727,72	211,24	9,81							