

Согласовано:
Директор
МБОУ «СОШ №54 им.Романа Ердякова г.
Кирова»


_____ Горадзе А.И. /

" 1 "  2024 г.



Утверждаю:
Директор
ООО «Технология диетического питания»



_____ Холстинин Е.Г./
" 1 "  2024 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для детей-инвалидов 5-11 класс,
диабет.**

Директор

Дети-инвалиды 5-11 класс Диабет

Наименование блюд

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

14.10.24



Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Сыр пордиями	23	40	10,72	10,08	133,60	0,01	1,00	71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
Каша кукурузная вязкая молочная с сахара	403	220	8,03	6,85	292,81	0,04	1,00	44,50	0,15	133,20	156,90	32,03	1,73
Чай с лимонной сахара	459	200	0,41	0,01	2,24	0,00	2,90	0,64	0,01	16,93	9,79	7,28	0,90
Яблоко свежее	752	150	0,60	0,60	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Хлеб ржано-пшеничный 75	75	75	4,95	0,83	150,23	0,33			0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Завтрак	685	685	24,71	18,36	645,47	0,42	18,90	124,24	0,80	626,88	492,94	102,81	6,10

Обед

Суп с крупой бикаргофеля 250г	250	100	2,90	6,23	127,19	0,10	1,63	0,00	2,60	16,88	78,38	31,95	0,89
Котлета Домашняя	476	100	14,81	21,39	311,02	0,13	0,94	5,92	3,29	76,60	197,51	31,42	2,42
Каша Гречневая расщепчатая 180	202	180	6,55	6,30	228,03	0,29		32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Напиток из шиповника без сахара	496	200	0,98	0,25	43,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,20	4,01	6,00	5,60
Хлеб ржано-пшеничный 75	75	75	4,95	0,83	150,23	0,33			0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Обед	605	605	29,70	35,20	860,07	0,86	202,56	201,72	6,98	220,10	536,73	208,90	15,40

Меню

Вторник!

15.10.24

Директор

Дети-инвалиды 5-11 класс Диабет

ИПШАНЦА

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак														
Молоко вареное	551	1	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03	1,43	105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Каша ячневая молочная с сахара	466	250	9,63	11,86	44,42	321,14	0,22	0,10	77,81	1,09	219,11	324,90	48,22	1,18
Чай без сахара	11,2	200	0,20	0,21	0,07	1,08	0,00	0,50	0,50	0,60	14,13	8,25	6,44	0,82
Труша свежая	82	150	0,60	0,83	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,25	28,50	24,00	18,00	3,45
Хлеб ржано-пшеничный 75	75	75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33	9,03	186,35	2,18	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Завтрак	676	676	20,38	17,30	93,71	612,04	0,60	9,03	186,35	2,18	338,49	536,90	107,46	8,57
Обед														
Борщ вегетарианский без картофеля со сметаной 250	100	250	2,42	3,72	9,01	79,23	0,05	39,28	15,55	1,29	62,07	55,82	26,85	1,20
Котлеты рубленные из птицы 100	294	100	16,96	17,89	17,84	300,21	0,14	0,26	5,73	2,63	86,68	186,32	28,75	1,87
Каша гречневая 180	380	180	4,63	6,38	20,11	156,36	0,08	86,46	85,32	0,50	112,15	82,70	39,25	1,68
Напиток из свежих яблок с сахара 200	488	200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01	2,00	1,00	0,04	11,84	2,21	3,72	0,12
Хлеб ржано-пшеничный 75	75	75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33	128,00	107,60	0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Обед	805	805	29,03	29,90	79,67	694,91	0,60	128,00	107,60	4,71	326,49	419,80	128,57	7,00



Директор
Холстедина Е.Г.
Детский инвалиды 5-11 класс Диабет

Меню

среда 1

16.10.24

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

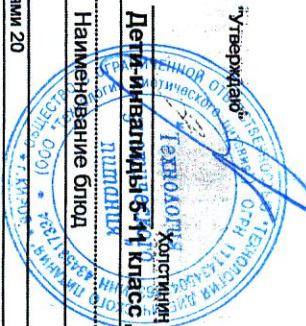
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Каша пшеничная моголочная biscuits 250		453	250	11,31	9,57	47,21	320,21	0,44	1,25	55,85	0,22	168,39	260,02	69,41	1,83
Чай без сахара		11,2	200	0,20		0,07	1,08	0,00	0,10	0,50		14,13	8,25	6,44	0,82
Яблоко свежее		752	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Хлеб ржано-пшеничный 75		75	75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33			0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Завтрак		675	17,06	10,99	92,73	539,12	0,81	19,35	63,85	0,77	291,27	376,51	119,35	5,67	

Обед

Суп крестьянский с пшеном 250		98	250	1,91	5,34	10,30	96,84	0,07	20,00	0,91	2,30	44,09	46,86	22,56	0,78
Сметана		531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Котлеты рыбные 100		307	100	12,64	5,12	17,63	167,16	0,15	0,25	11,56	1,42	98,79	206,72	48,44	1,21
Пюре из гороха 180		388	180	18,98	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	6,37
Напиток из смородины biscuits 200		297	200	0,94		12,92	54,24	0,02		116,60	1,10	41,00	29,21	23,00	0,64
Хлеб ржано-пшеничный 75		75	75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33			0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Обед		815	39,37	15,09	116,23	759,21	1,39	20,30	145,88	5,11	341,14	586,84	206,50	11,14	

Директор

Дети-инвалиды 6-11 класс Диабет



Меню

четверг 1

17.10.24

Наименование блюда: **Запеканка** | Рецепттура: **Выход** | Белки: **Белки** | Жиры: **Жиры** | Углеводы: **Углеводы** | Калорийность: **Калорийность** | В1: **В1** | С: **С** | А: **А** | Е: **Е** | Кальций: **Кальций** | Фосфор: **Фосфор** | Магний: **Магний** | Железо: **Железо**

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Сыр порцирами 20	23	20	5,36	5,04	66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Каша геркулесовая молочная без сахара 250	410	250	10,14	9,71	308,41	0,31	0,63	40,88	1,13	109,80	285,14	90,12	2,34
Чай с молоком без сахара	11,3	200	1,70	1,25	27,73	0,02	0,60	11,50	0,05	71,84	53,24	12,83	0,87
Груша свежая	82	150	0,60	0,21	18,20	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Хлеб ржано-пшеничный 75	75	75	4,95	0,83	30,75	0,33			0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Запеканку	695	22,75	17,03	95,99	628,23	0,69	8,73	91,16	2,07	484,89	544,13	161,05	9,01

Обед

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Щи из свежей капусты без картофеля 250	171	250	1,99	4,20	6,05	69,98	0,04	37,48	1,54	51,03	41,69	20,16	0,71
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Углыш на птице 50/50	11	100	14,11	16,74	3,42	220,82	0,06	1,00	2,64	22,47	130,02	16,13	1,38
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	0,29		32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Напиток из плодов шиповника б/сахара	388	200	0,68	0,25	9,66	43,61	0,01	200,00	0,76	22,20	4,01	6,00	5,60
Хлеб ржано-пшеничный 75	75	75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33		0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Обед	815	28,54	30,32	86,50	733,03	0,73	238,53	240,81	5,30	208,72	438,55	182,63	14,21

«Үлгержанды»

Директор

Холстинина Е.Г.
Дети-инвалиды 5-11 класс-Диабет

Меню

ПЯТНИЦА 1

18.10.24

Наименование блюда

Регенатура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций Фосфор

Магний

Железо

Наименование блюда	Регенатура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Рйло вареное	551	1	5,00	4,60	0,28	62,62	0,03							
Каша пшеница Молочная Бисахара 250	453	250	11,31	9,57	47,21	320,21	0,44	1,25	55,85	0,22	22,00	86,00	4,80	1,00
Чай с лимонном Бисахара	459	200	0,41	0,01	0,13	2,24	0,00	2,90	0,64	0,01	16,93	9,79	7,28	1,83
Рйлоко свежее	752	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,60	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак	651	651	20,62	15,32	82,83	551,72	0,73	19,15	169,03	0,94	267,82	434,80	114,99	6,04

Обед

Суп с крупой Бикторфелл 250г	231	250	2,90	6,23	14,88	127,19	0,10	1,63	0,00	2,60	16,88	78,38	31,95	0,89
Каруста тушеная с мясом 240	11,2	200	16,49	17,30	13,92	277,36	0,15	90,30	5,98	3,30	114,48	201,46	52,64	3,25
Чай без сахара		200	0,20		0,07	1,08	0,00	0,10	0,50		14,13	8,25	6,44	0,82
Хлеб ржано-пшеничный 75		75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33			0,25	64,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Обед	765	765	24,55	24,35	59,62	555,85	0,58	92,03	6,48	6,15	200,24	387,83	121,03	7,08



Директор

Холитинин Е.Г.

Дети-инвалиды 5-11 класс Диабет

Меню

Понедельник 2

21.10.24

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша пшеничная молочная сахара 250	453	250	11,31	9,57	47,21	320,21	0,44	1,25	55,85	0,22	168,39	260,02	69,41	1,83
Рисово свежее	752	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Чай без сахара	11,2	200	0,20	0,20	0,07	1,08	0,00	0,10	0,50	0,25	14,13	8,25	6,44	0,82
Хлеб ржано-пшеничный 75	75	75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33	0,33	0,50	0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Завтрак	675	675	17,06	10,99	92,73	538,12	0,81	16,35	63,85	0,77	261,27	378,51	119,35	5,67

Обед

Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,52	4,26	19,53	138,50	0,23	11,50	22,69	0,12	42,46	87,01	36,36	2,05
Фрикадельки из говядины в соусе 90/50	291	140	13,18	17,77	17,60	283,04	0,16	0,90	30,82	4,26	67,40	173,49	26,75	2,48
Карпуста тушеная 180	380	180	4,63	6,38	20,11	156,36	0,08	86,46	85,32	0,50	112,15	82,70	39,25	1,88
Чай без сахара	11,2	200	0,20	0,20	0,07	1,08	0,00	0,10	0,50	0,25	14,13	8,25	6,44	0,82
Хлеб ржано-пшеничный 75	75	75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33	0,33	0,50	0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Обед	845	845	28,48	29,23	88,06	729,20	0,80	98,96	139,33	5,13	290,89	445,20	138,81	9,15



Директор: Холстинин Е.Г.
Дети-инвалиды 5-11 класс Диабет

Меню

Вторник 2

22.10.24

Наименование блюд Рецепт/тура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак															
Сыр порциями	23	40	10,72	10,08	44,42	133,60	0,01	1,43	71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44	
Каша ячневая молочная б/сахара	466	250	9,63	11,66	44,42	321,14	0,22	1,43	77,81	1,09	219,11	324,90	48,22	1,18	
Чай с лимонном б/сахара	459	200	0,41	0,01	0,13	2,24	0,00	2,90	0,64	0,01	16,93	9,79	7,28	0,90	
Груша свежая	82	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22	11,83	153,05	0,17	36,50	62,50	20,00	1,42	
Итого за Завтрак	690	690	24,66	22,51	83,25	634,20	0,47	11,83	153,05	1,95	701,04	637,19	113,50	7,39	

Обед

Обед															
Борщ вегетарианский без картофеля со сметаной 250	100	250	2,42	3,72	9,01	79,23	0,05	39,28	15,55	1,29	62,07	55,82	26,85	1,20	
Чай на птицы 50/50	11	100	14,11	16,74	3,42	220,82	0,06	1,00	9,61	2,64	22,47	130,02	16,13	1,38	
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29	0,10	32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37	
Чай без сахара	11,2	200	0,20	0,07	0,07	1,08	0,00	0,10	0,50	0,25	54,75	93,75	30,00	0,82	
Хлеб ржано-пшеничный 75	75	75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33	40,38	58,06	4,26	203,09	450,92	188,96	2,12	
Итого за Обед	805	805	28,23	27,59	79,53	679,39	0,72	40,38	58,06	4,26	203,09	450,92	188,96	9,90	



Директор: Холстинин Е.Г.

Дети-инвалиды 5-11 класс Диабет

Меню

среда

23.10.24

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Рисцо вареное	551	1	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03			0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Каша пшеничная молочная б/сахара 250	453	250	11,31	9,57	47,21	320,21	0,44	1,25	55,85	0,22	168,39	280,02	69,41	1,83
Чай без сахара	11,2	200	0,20	0,07	0,07	1,08	0,00	0,10	0,50	0,08	14,13	8,25	6,44	0,82
Рисолок свежее	752	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Хлеб ржано-пшеничный 75	75	75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33			0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Завтрак	676	676	22,06	15,59	93,01	600,64	0,84	16,35	168,89	1,01	283,27	464,51	124,15	6,67

Обед

Обед														
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,91	5,34	10,30	96,84	0,07	20,00	0,91	2,30	44,09	46,86	22,56	0,78
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Шницель рыбный натуральный 100	310	100	15,66	4,18	11,11	144,74	0,11	1,78	12,27	1,39	77,81	249,51	56,18	0,96
Пюре из гороха 180	388	180	18,98	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	6,37
Напиток из сухофруктов б/сахара 200	297	200	0,64		12,92	54,24	0,02		116,60	1,10	41,00	29,21	23,00	0,64
Хлеб ржано-пшеничный 75	75	75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33			0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Обед	815	815	42,39	14,15	109,71	735,79	1,34	21,83	146,59	5,08	320,16	629,63	214,24	10,89



Директор Холстинин Е.Г.

Детей-инвалидов 5-11 класс Диабет

Меню

четверг 2

24.10.24

Наименование блюд Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

		Завтрак													
Сыр порциками		23	40	10,72	10,08	46,28	133,60	0,01	1,25	71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
Каша пшеничная молочная без сахара 250		450	250	11,06	8,29	46,28	303,98	0,38	1,25	54,50	1,32	151,44	286,18	17,53	3,10
Чай без сахара		11,2	200	0,20		0,07	1,08	0,00	0,10	0,50		14,13	8,25	6,44	0,82
Груша свежая		82	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Хлеб ржано-пшеничный 50		13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак			690	25,88	19,13	85,04	615,88	0,63	8,85	129,60	2,17	630,57	598,93	81,97	9,22

Обед

		Обед													
Щи из свежей капусты без картофеля 250		171	250	1,99	4,20	6,05	69,98	0,04	37,48	19,40	1,54	51,03	41,69	20,16	0,71
Сметана		531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Биточки рубленые из птицы 100		294	100	16,96	18,89	17,84	309,20	0,14	0,26	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,86
Каша гречневая рассыпчатая 180		202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,82	163,08	109,55	4,37
Напиток из черноплодной рябины б/сахара		491	200	0,30	0,04	1,82	8,84	0,00		40,00	0,30	5,60	11,00	2,80	0,22
Хлеб ржано-пшеничный 75			75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33			0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Обед			815	31,00	32,26	93,08	786,64	0,79	37,79	113,53	5,27	253,64	500,86	191,95	9,31



Меню

ПЯТНИЦА 2

25.10.24

Директор Колстинин Е.Г.

Дети-инвалиды 5-11 класс Диабет

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Рисо вареное		1	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03	0,63	105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Каша геркулесовая молочная без сахара 250		250	10,14	9,71	44,63	306,41	0,31	2,90	40,86	1,13	109,80	265,14	90,12	2,34
Чай с лимонном б/сахара		200	0,41	0,01	0,13	2,24	0,00	15,00	0,64	0,01	16,93	9,79	7,28	0,90
Яблоко свежее		150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	7,50	0,30	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Хлеб ржано-пшеничный 75		75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33	0,33	54,75	0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Завтрак		676	21,10	15,74	90,49	587,99	0,71	18,53	154,04	1,93	227,48	471,18	145,70	7,27

Обед

Суп с крутой картошкой 250г		250	2,90	6,23	14,88	127,19	0,10	1,63	0,00	2,60	16,88	78,38	31,95	0,89
Тфтели из говядины 100		100	12,87	17,10	15,20	266,14	0,17	3,56	4,46	4,91	59,82	179,71	28,08	2,57
Калупта тушенная 180		180	4,63	6,38	20,11	156,36	0,08	86,46	85,32	0,50	112,15	82,70	39,25	1,68
Напиток из плодов шиповника б/сахара		200	0,68	0,25	9,66	43,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,20	4,01	6,00	5,60
Хлеб ржано-пшеничный 75		75	4,95	0,83	30,75	150,23	0,33	0,33	54,75	0,25	54,75	93,75	30,00	2,12
Итого за Обед		805	26,03	30,78	90,60	743,53	0,69	291,65	253,18	9,02	265,80	436,54	135,28	12,86