



**СОГЛАСОВАНО:**  
 Директор МБОУ "СШ № 12"  
 Лещинская О.А.  
 "29" августа 2024 года



**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор ООО "Совушка"  
 Смирнова В.Н.  
 "29" августа 2024 года

## Диета

Примерное двухнедельное меню для учащихся с сахарным диабетом 1-4 классов льготной категории общеобразовательной школы № 12 стоимостью 414,00 рублей на зимний период

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	№ рецептуры
<b>1 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
<b>1 прием пищи</b>							
1	Сыр порциями	30	6,667	7,501	0,000	94	97 (21)
2	Каша геркулесовая молочная жидкая без сахара с маслом	210	5,505	9,761	20,969	194	257 (12)
3	Какао-напиток с молоком без сахара	200	2,542	2,482	11,544	79	642 (12)
4	Хлеб дарницкий	30	3,346	0,620	26,959	127	(2)
5	Фрукты свежие	125	0,422	0,352	12,309	54	627 (21)
	<b>Итого:</b>		<b>18,483</b>	<b>20,716</b>	<b>71,781</b>	<b>548</b>	
<b>Обед</b>							
1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	1,847	3,321	14,724	96	132 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	15	3,546	3,176	0,000	43	(21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	4	0,084	0,019	0,241	1	(12)
5	Котлеты рубленые из говядины и свинины с луком	100	12,567	14,397	13,302	233	416 (12)
6	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,322	1,680	11,468	70	508 (21)
7	Овощи, припущенные с маслом (морковь)	100	1,790	2,916	2,124	42	(25)
8	Напиток из черной смородины без сахара	200	0,278	0,116	2,223	11	(25)
9	Хлеб дарницкий	30	3,346	0,620	26,959	127	(2)
	<b>Итого:</b>		<b>25,986</b>	<b>27,486</b>	<b>71,354</b>	<b>637</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,469</b>	<b>48,203</b>	<b>143,135</b>	<b>1184</b>	
<b>2 день</b>							
<b>1 прием пищи</b>							
1	Брокколи, морковь, припущенные в салатной заправке	75	0,903	2,972	5,741	53	(25)
2	Говядина в кисло-сладком соусе	100	13,167	15,229	8,123	222	442 (21)
3	Макаронные изделия отварные	150	4,483	3,723	31,236	176	516 (21)
4	Чай с апельсином и лимоном без сахара	216	0,226	0,012	0,531	3	686 (21)
5	Хлеб дарницкий	30	2,231	0,414	17,973	85	(2)
	<b>Итого:</b>		<b>21,010</b>	<b>22,349</b>	<b>63,604</b>	<b>540</b>	
<b>2 прием пищи</b>							
1	Помидоры консервированные порциями	85	0,790	0,080	2,844	15	T/24 (12)
2	Суп из овощей с фасолью	250	2,633	3,492	11,104	86	144 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	10	2,364	2,118	0,000	29	(21)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,060	0,012	0,164	1	(12)
5	Котлета "Детская"	100	13,395	15,847	10,426	238	(25)
6	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
7	Соус томатный	30	0,153	1,634	1,240	20	587 (21)
8	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,254	0,116	3,897	18	705 (21)
9	Хлеб пшеничный	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
10	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
	<b>Итого:</b>		<b>27,676</b>	<b>28,144</b>	<b>86,815</b>	<b>711</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,686</b>	<b>50,492</b>	<b>150,419</b>	<b>1251</b>	

<b>3 день</b>							
<b>1 прием пищи</b>							
1	Запеканка из творога с тыквой и морковью без сахара	150	19,986	18,213	13,994	300	224 (32)
2	Соус вишневый без сахара	30	0,097	0,000	1,504	6	358 (26)
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,152	1,034	2,088	22	395 (26)
4	Хлеб дарницкий	30	3,346	0,620	26,959	127	(2)
5	Фрукты свежие	125	0,422	0,352	12,309	54	627 (21)
<b>Итого:</b>			<b>25,004</b>	<b>20,220</b>	<b>56,854</b>	<b>509</b>	
<b>2 прием пищи</b>							
1	Огурцы консервированные порциями	85	0,575	0,080	1,381	9	T/24 (12)
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,326	3,245	10,634	77	110 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	15	3,546	3,176	0,000	43	(21)
4	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
5	Зелень укропа, петрушки свежая	5	0,106	0,023	0,301	2	(12)
6	Горбуша , запеченая с сыром, морковью, белым соусом	100	15,588	12,536	4,702	194	(25)
7	Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	150	2,935	5,486	27,064	169	(25)
8	Напиток клюквенно-брусничный без сахара	200	0,119	0,072	1,294	6	(25)
9	Хлеб дарницкий	30	3,346	0,620	26,959	127	(2)
<b>Итого:</b>			<b>27,747</b>	<b>26,481</b>	<b>72,649</b>	<b>640</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,751</b>	<b>46,701</b>	<b>129,503</b>	<b>1149</b>	
<b>4 день</b>							
<b>1 прием пищи</b>							
1	Кукуруза консервированная порциями	60	1,115	0,226	8,432	40	T/24 (12)
2	Омлет натуральный	150	13,298	17,525	2,554	221	340 (21)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,020	0,004	0,055	0	(12)
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком без сахара	200	1,225	1,175	2,294	25	(25)
5	Хлеб дарницкий	30	3,346	0,620	26,959	127	(2)
6	Печенье мультизлаковое без сахара	30	1,901	5,076	14,340	111	(12)
7	Фрукты свежие	150	1,141	0,282	12,046	55	(21)
<b>Итого:</b>			<b>22,046</b>	<b>24,908</b>	<b>66,680</b>	<b>579</b>	
<b>2 прием пищи</b>							
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	60	0,744	2,880	4,767	48	64 (13)
2	Суп картофельный с вермишелью	250	2,299	2,180	18,082	101	140 (21)
3	Колбаса отварная	20	1,896	3,847	0,000	42	393 (13)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,063	0,014	0,181	1	(12)
5	Говядина с гречкой по-деревенски	200	17,444	16,641	32,971	351	(25)
6	Напиток клюквенный без сахара	200	0,099	0,041	0,805	4	647 (12)
7	Хлеб дарницкий	30	3,346	0,620	26,959	127	(2)
<b>Итого:</b>			<b>25,891</b>	<b>26,223</b>	<b>83,764</b>	<b>675</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,938</b>	<b>51,131</b>	<b>150,444</b>	<b>1254</b>	

<b>5 день</b>							
<b>1 прием пищи</b>							
1	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,975	6	T/24 (12)
2	Тефтели из говядины с хлебом	140	11,259	17,458	13,087	255	461 (21)
3	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
4	Чай с лимоном без сахара	207	0,198	0,006	0,243	2	686 (21)
5	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
<b>Итого:</b>			<b>17,798</b>	<b>22,179</b>	<b>60,391</b>	<b>512</b>	
<b>2 прием пищи</b>							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,438	3,429	7,612	67	124 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	20	4,728	4,235	0,000	57	(21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	4	0,079	0,017	0,219	1	(12)
5	Пельмени отварные	200	13,907	10,828	42,018	321	664 (12)
6	Масло сливочное	10	0,064	5,997	0,000	54	14 (25)
7	Напиток брусничный без сахара	200	0,139	0,103	1,783	9	(25)
8	Хлеб дарницкий	30	3,346	0,620	26,959	127	(2)
<b>Итого:</b>			<b>23,907</b>	<b>26,470</b>	<b>78,905</b>	<b>649</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,705</b>	<b>48,649</b>	<b>139,296</b>	<b>1162</b>	
<b>2 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
<b>1 прием пищи</b>							
1	Закуска из кукурузы и моркови	60	0,816	0,503	6,386	33	(0)
2	Омлет с сыром	150	15,647	19,048	2,269	243	342 (21)
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	200	1,225	1,175	9,240	52	(25)
4	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
5	Печенье мультизлаковое без сахара 1/100	30	1,901	5,076	14,340	111	(12)
6	Фрукты свежие	130	0,439	0,049	12,179	51	627 (21)
<b>Итого:</b>			<b>21,703</b>	<b>26,161</b>	<b>57,895</b>	<b>554</b>	
<b>2 прием пищи</b>							
1	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,975	6	T/24 (12)
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,326	3,245	10,634	77	110 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	15	3,546	3,176	0,000	43	(21)
4	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
5	Зелень укропа, петрушки свежая	5	0,106	0,024	0,301	2	(12)
6	Плов из говядины	200	14,875	17,078	34,881	353	443 (21)
7	Напиток из вишни свежемороженой без сахара	200	0,159	0,000	2,458	10	(25)
8	Хлеб дарницкий	30	3,625	0,672	29,206	137	(2)
<b>Итого:</b>			<b>24,249</b>	<b>25,492</b>	<b>78,768</b>	<b>642</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,952</b>	<b>51,653</b>	<b>136,663</b>	<b>1195</b>	

<b>2 день</b>							
<b>1 прием пищи</b>							
1	Котлета из говядины и цыплят	90	13,897	11,659	9,713	199	(0)
2	Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	150	2,935	5,486	27,064	169	(25)
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,152	1,034	2,088	22	395 (26)
4	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
5	Фрукты свежие	125	0,422	0,047	11,711	49	627 (21)
<b>Итого:</b>			<b>21,752</b>	<b>18,847</b>	<b>77,535</b>	<b>567</b>	
<b>2 прием пищи</b>							
1	Огурцы консервированные порциями	70	0,473	0,066	1,138	7	T/24 (12)
2	Суп-лапша домашняя	250	2,265	2,170	12,829	80	148 (21)
3	Колбаса отварная	20	1,896	3,847	0,000	42	393 (13)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	4	0,085	0,019	0,241	1	(12)
5	Печень по-строгановски	125	17,558	17,536	8,793	263	383 (5)
6	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
7	Напиток клюквенный без сахара	200	0,099	0,041	0,805	4	647 (12)
8	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
<b>Итого:</b>			<b>28,311</b>	<b>28,337</b>	<b>69,891</b>	<b>648</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,063</b>	<b>47,184</b>	<b>147,426</b>	<b>1215</b>	
<b>3 день</b>							
<b>1 прием пищи</b>							
1	Пудинг из творога с какао без сахара	150	19,209	13,633	12,550	250	468 (13)
2	Соус молочный (сладкий) без сахара и масла	30	0,616	0,476	1,677	13	528 (5)
3	Чай с апельсином и лимоном без сахара	208	0,217	0,011	0,511	3	686 (21)
4	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
5	Фрукты свежие	120	0,406	0,338	11,816	52	627 (21)
<b>Итого:</b>			<b>23,794</b>	<b>15,079</b>	<b>53,514</b>	<b>445</b>	
<b>2 прием пищи</b>							
1	Салат из зеленого горошка и огурцов консервированных	100	2,686	8,530	9,397	125	(25)
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,483	3,429	7,811	68	124 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	10	2,364	2,118	0,000	29	(21)
4	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
5	Зелень укропа, петрушки свежая	5	0,106	0,024	0,301	2	(12)
6	Голень, запеченная в сметанно-томатном маринаде	100	12,300	11,082	0,157	150	450 (12)
7	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,096	4,991	28,076	174	449 (5)
8	Напиток из черной смородины без сахара	200	0,278	0,116	2,223	11	(25)
9	Хлеб дарницкий	65	3,625	0,672	29,206	137	(2)
<b>Итого:</b>			<b>27,145</b>	<b>32,201</b>	<b>77,483</b>	<b>708</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,939</b>	<b>47,281</b>	<b>130,997</b>	<b>1153</b>	

4 день							
1 прием пищи							
1	Сыр порциями	25	5,556	6,251	0,000	78	97 (21)
2	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом без сахара	215	5,544	11,808	28,100	241	(25)
3	Какао-напиток с молоком без сахара	200	2,542	2,482	11,544	79	642 (12)
4	Хлеб дарницкий	40	2,231	0,414	17,973	85	(2)
5	Фрукты свежие	120	0,406	0,338	11,816	52	627 (21)
<b>Итого:</b>			<b>16,278</b>	<b>21,293</b>	<b>69,433</b>	<b>534</b>	
2 прием пищи							
1	Помидоры консервированные порциями	65	0,604	0,061	2,175	12	T/24 (12)
2	Суп из овощей с фасолью	250	2,633	3,492	11,104	86	144 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	10	2,364	2,118	0,000	29	(21)
4	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
5	Зелень укропа, петрушки свежая	4	0,085	0,019	0,241	1	(12)
6	Азу по-татарски	200	13,627	19,091	16,246	291	402 (12)
7	Напиток клюквенно-брусничный без сахара	200	0,119	0,072	1,294	6	(25)
8	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
9	Печенье мультизлаковое без сахара	40	2,535	6,768	19,120	148	(12)
<b>Итого:</b>			<b>25,520</b>	<b>33,482</b>	<b>77,452</b>	<b>713</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,798</b>	<b>54,774</b>	<b>146,885</b>	<b>1248</b>	
5 день							
1 прием пищи							
1	Сосиски отварные	90	7,864	17,793	0,313	193	393 (13)
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,965	5,039	34,405	211	508 (21)
3	Соус "Солнечный"	20	0,139	0,553	0,929	9	(25)
4	Чай с лимоном без сахара	207	0,198	0,006	0,243	2	686 (21)
5	Хлеб дарницкий	40	2,231	0,414	17,973	85	(2)
6	Фрукты свежие	100	0,760	0,188	8,030	37	(21)
<b>Итого:</b>			<b>18,157</b>	<b>23,993</b>	<b>61,893</b>	<b>536</b>	
Обед							
1	Огурцы консервированные порциями	80	0,541	0,075	1,300	8	T/24 (12)
2	Суп картофельный	250	2,041	3,397	17,337	108	77 (26)
3	Форель припущенная (для первого блюда)	20	3,342	1,410	0,000	26	(25)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,021	0,005	0,060	0	(12)
5	Котлета по-Волжски (горбуша и свинина)	90	15,043	14,682	3,684	207	(25)
6	Макаронные изделия отварные	150	4,483	3,723	31,236	176	516 (21)
7	Соус томатный с маслом	30	0,163	2,624	1,240	29	587 (21)
8	Напиток брусничный без сахара	200	0,139	0,103	1,783	9	(25)
9	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
<b>Итого:</b>			<b>29,120</b>	<b>26,639</b>	<b>83,601</b>	<b>691</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,277</b>	<b>50,633</b>	<b>145,494</b>	<b>1227</b>	

Всего: 12038 : 10 = 1204 ккал
Всего: 471,577 : 10 = 47,158 грамм белка
Всего: 496,701 : 10 = 49,670 грамм жира
Всего: 1420,262 : 10 = 142,026 грамм углеводов

Технолог *Славнова* Славнова И.В.

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 2 - Сб.рец.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных
- 32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных