УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Семенов В А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №10
Акзегитова Е.В.
13.02.2025г

Примерное 12-дневное меню на осенне-зимний период
для организации питания учащихся 12 лет и старше нуждающихся в диетическом питании.

Для составления меню использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Лечебно-профилактических учреждений. Издание 4-е, дополненное, 2021 год. Уральский региональный центр питания, Пермь 2021.

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 12-18 лет осень-зима						
Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
День 1						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018	0,72	0,72	17,64	80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	№267/ЕСТН2018	18,04	25,02	4,72	316
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№464/ЕСТН2018/5	3,02	2,50	6,92	62
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	640		26,46	29,08	51,66	574
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	№1/ЕСТН2018	1,85	10,09	5,10	119
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255	№92/ЕСТН2018	2,00	0,94	10,46	58
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100	№363/ЕСТН2018	22,55	2,61	0,29	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3,24	5,96	21,78	154
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	845		34,76	20,36	58,35	559
День 2						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	№73/П2013/5	1,72	6,51	11,81	113
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	№193/М2003/4	17,62	28,30	6,82	353
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156ЕСТН/2018/3	4,89	4,50	8,22	93
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	660		28,91	40,15	49,30	675
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	№18/ЕСТН2018	0,95	8,15	3,53	91
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255	№101/ЕСТН2018	1,83	5,95	8,95	97
БИГУС 250Г	250	№328/ЕСТН2018	29,88	30,74	11,21	441
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018	0,68	0,28	9,66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	865		38,02	45,96	55,73	789
День 3						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	№2/ЕСТН2018	1,36	10,17	6,66	124
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	№327/ЕСТН2018/5	29,92	29,88	25,98	493
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	647		36,03	40,90	55,31	734
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255	№108/ЕСТН2018	11,87	15,46	4,41	204
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ.	100	№347/П2013/5	15,68	2,51	7,79	117
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ.	100	№255/ЕСТН2018/5	3,78	3,71	24,03	145
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	795		35,76	22,59	57,41	576
День 4						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	№299/П2018/5	15,73	8,05	10,98	179
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА №9)	150	№378/ЕСТН2018	3,67	4,20	11,77	100
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,65	97
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140	№79/ЕСТН2018/5	0,60	0,45	15,45	68
ИТОГО:	640		23,90	13,41	56,92	444
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	№3/ЕСТН2018	1,23	10,22	6,92	125
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	№106/ЕСТН2018	5,04	5,88	12,29	122

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	№373/ЕСТН2018	25,17	9,10	18,94	258
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	790		36,56	25,96	58,87	618
День 5						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	№15/ЕСТН2018	0,74	10,09	1,97	102
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	№369/ЕСТН2018/5	19,25	5,79	10,20	170
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2,16	3,97	14,52	102
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ)	80	№156ЕСТН/2018/3	2,18	2,00	3,65	41
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	640		29,01	22,69	52,79	531
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0,70	0,10	1,90	11
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255	№97/ЕСТН2018	2,32	1,14	17,47	90
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА №9)..	275	№331/ЕСТН2018	19,19	20,79	17,10	332
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	№485/ЕСТН2018	0,33	0,21	5,25	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	870		25,66	22,80	56,64	534
День 6						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА №9).	240	№284/ЕСТН2018	41,90	12,97	34,93	425
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018/5	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	110	№79/ЕСТН2018/5	0,44	0,44	10,78	49
ИТОГО:	587		44,75	13,84	57,19	533
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	№47/ЕСТН2018	1,37	10,18	8,55	131
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/35	285	№121/ЕСТН2018/5	9,54	5,45	18,56	161
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	№439/Диет сб.М2013	26,83	23,04	0,51	317
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	№377/ЕСТН2018/5	3,63	5,11	11,03	105
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,65	97
ИТОГО:	885		45,48	44,63	59,76	823
День 7						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	№354/ЕСТН2018/5	17,22	14,91	6,22	228
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	№204/ЕСТН2018/5	8,66	7,15	39,09	255
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1,95	0,35	9,33	48
ИТОГО:	575		28,93	22,62	58,51	552
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	255	№115/ЕСТН2018	4,06	4,80	14,74	118
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018	17,36	8,66	3,98	163
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2,01	3,85	16,13	107
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	805		28,87	18,13	55,64	503
День 8						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	№303/ЕСТН2018/5	15,74	6,93	7,44	155
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	№384/ЕСТН2018/5	2,53	3,62	26,43	148
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ)	80	№156ЕСТН/2018/3	2,18	2,00	3,65	41
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	№79/ЕСТН2018/5	0,80	0,20	7,50	35
ИТОГО:	610		23,59	13,17	56,28	437

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	№22/ЕСТН2018	0,97	8,21	8,19	111
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255	№114/ЕСТН2018	2,02	6,02	11,33	108
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	№335/ЕСТН 2021	26,12	25,06	13,65	385
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018	0,68	0,28	9,66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	795		32,91	40,13	57,75	725
День 9						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0,70	0,10	1,90	11
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	№439/Диет сб.М2013	26,83	23,04	0,51	317
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ)	180	№255/ЕСТН2018/5	6,80	6,67	43,25	260
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	617		36,74	30,24	57,14	647
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	№42/ЕСТН2018	2,11	10,29	11,88	149
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255	№92/ЕСТН2018	2,00	0,94	10,46	58
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	№168/М2003	13,99	19,89	10,33	277
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	№484/ЕСТН2018	0,16	0,16	3,92	18
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	845		25,46	35,59	58,36	656
День 10						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА №9)	240	№278/ЕСТН2018/5	46,60	13,63	24,53	408
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№460/ЕСТН2018	1,45	1,25	2,47	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018/5	0,72	0,72	17,64	80
ИТОГО:	650		51,11	16,02	55,83	573
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	№9/ЕСТН2018/5	1,60	10,09	3,26	110
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	№113/ЕСТН2018/5	2,87	2,96	20,77	121
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	№327/ЕСТН2018/5	21,37	21,35	18,55	352
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	780		28,39	34,97	56,23	653
День 11						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	№3/ЕСТН2018	1,23	10,22	6,92	125
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018	17,36	8,66	3,98	163
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	№209/ЕСТН2018/5	4,66	5,98	33,17	205
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	600		25,59	25,28	55,33	551
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	№132/ЕСТН2018	3,13	4,80	13,18	108
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	№343/ЕСТН2021	27,16	26,30	20,29	427
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	830		36,51	32,06	57,99	669
День 12						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	№14/ЕСТН2018	0,67	8,09	1,82	83
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	№326/ЕСТН2018	15,61	17,47	4,67	238
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189	№150/ЕСТН2018	3,80	7,27	30,48	203
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	636		23,27	33,40	52,18	602

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100Г	100	№21/ЕСТН2018	1,23	8,09	6,54	104
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	255	№105/ЕСТН2018	2,02	5,88	7,50	91
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	№294/ЕСТН2018/5	25,79	8,57	1,03	184
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-Й ВАРИАНТ)	150	№174/ЕСТН2018/5	4,12	9,13	19,19	175
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1,04	0,06	10,20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	845		37,32	32,29	59,38	677

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997420

Владелец Акзегитова Елена Викторовна

Действителен С 08.09.2024 по 08.09.2025