

Утверждаю :

Врио директора БОУ

Лицей им. Г.Ф.Атякшева

С.Ю. Платонова

С.Ю. Платонова

«29» декабря 2025г



ПРИМЕРНОЕ 12 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2105 от 01.12.2020г
для питания детей с 12 до 18лет с заболеванием сахарный диабет
горячий завтрак, второй завтрак и обед (осенне-зимний сезон)
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях

мука пшеничная	3,3	3,3																
без сахара																		
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			200	0,9	0,0	12,9	55	0,2	0,0	0,0	0,6	18,0	15,9	14,4	0,5			
сухофрукты	25	25																
без сахара																		
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			120	8,0	1,8	44,4	226	0,14	0,00	0,00	0,00	40,80	189,6	56,40	4,56			
ИТОГО:			81	65	157	1535	46	3	0	9	639	1054	300	16				
5 день																		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ										
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг						
								С	В1	А, мг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
ЗАВТРАК			32,0	29,0	60,2	629,8	8,8	0,3	0,1	3,2	354,1	467,2	45,3	2,6				
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с поджаривровкой (№244-2006, Москва)			200	16,8	18,9	4,6	256	4,4	0,1	0,0	2,2	105,4	251,0	25,9	1,7			
яйцо куриное	125	125																
молоко питьевое	47	47																
или молоко концентрированное	22	22																
или молоко сухое	6	6																
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	25	25																
вода кипяченая для восстановления молока сухого	41	41																
масло растительное	3	3																
масса готового омлета		165																
масло сливочное (несоленое) на полве	5	5																
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30																
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30																
Бутерброд с колбасой № 6-2004			30/30	7,1	3,3	9,9	98	0,2	0,1	0,0	0,3	22,5	18,3	0,0	0,0			
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	30	30																
колбаса полукопченая диетическая (не жирная)	31	30																
Чай без сахара №685-2004			200	0,2	0,0	0,7	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0			
чай-заварка	0,7	0,7																
без сахара																		
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			20	1,3	0,3	7,4	38	0,02	0,00	0,00	0,00	6,80	31,6	9,40	0,76			
Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва			150	0,3	0,0	12,2	50	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0			

вода питьевая	1,5	1,5																	
яйцо куриное	1,2	1,2																	
<i>макароны диабетические (или макаронные изделия из муки грубого помола)</i>	20	20																	
морковь до 01.01.-20%	12,5	10																	
с 01.01 - 25%	13,3	10																	
лук репчатый	12	10																	
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли)	1,5	1,5																	
<i>масло сливочное (несоленное)</i>	5	5																	
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2																	
Котлеты из мяса припущенная (без хлеба пшеничного и панировки) с маслом №451-2004			100/5	16,3	14,8	7,9	230	0,7	0,0	0,3	0,7	12,5	98,4	16,6	1,5				
говядина 1 категории	114	84																	
или говядина полуфабрикат	99	84																	
<u>хлеб ржаной</u>	18	18																	
молоко питьевое или вода питьевая	12	12																	
лук репчатый	10	8																	
яйцо куриное	4	4																	
масло растительное	6	6																	
<i>масло сливочное (несоленное) на полве</i>	5	5																	
Овощи тушеные в соусе №18/3-2011, Екатеринбург			200	3,7	7,4	25,2	182	4,9	0,2	0,9	2,9	17,3	110,9	42,1	1,6				
капуста белокочанная свежая	125	100																	
горошек зеленый консервированный	62	40																	
морковь до 01.01.-20%	25	20																	
с 01.01 - 25%	26,6	20																	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40																	
01.11.-31.12. -30%	57	40																	
01.01-29.02 - 35%	62	40																	
01.03 - 40%	67	40																	
лук репчатый	24	20																	
масло растительное	6	6																	
сметана	20	20																	
мука пшеничная	2	2																	
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004			200	0,6	0,2	22,0	92	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00			

зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2															
Бефстроганов (уменьшено количество муки в соусе) №423-2004			100	14,1	9,9	1,4	151	0,1	0,1	0,0	2,4	23,4	131,1	16,9	1,7		
говядина 1 категории	107	79															
или говядина полуфабрикат	93	79															
масло растительное	5	5															
мука пшеничная	1,5	1,5															
сметана	15	15															
бульон или отвар	35	35															
лук репчатый	14	12															

ИЛИ

Печень по - стrogановски (уменьшено количество муки в соусе) №431-2004			100	13,3	9,5	1,4	144	10,3	0,2	0,0	3,0	21,2	218,5	14,6	4,6		
печень говяжья	89	74															
или печень куриная	89	74															
масло растительное	5	5															
мука пшеничная	2	2															
сметана	15	15															
вода питьевая	35	35															
лук репчатый	14	12															

Каша перловая рассыпчатая №242-2013, Пермь			180	5,5	8,8	37,8	252	0,0	0,1	0,1	0,8	23,4	191,3	23,4	1,1		
крупa перловая	60	60															
вода питьевая	144	144															
масса каши		170															
масло сливочное (несоленое)	10	10															

Напиток из плодов шиповника №705-2004			200	0,7	0,3	7,2	34	82,0	0,0	0,0	1,4	12,1	3,2	3,2	0,3		
шиповник	25	25															
без сахара																	

Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			100	6,7	1,5	37,0	188	0,12	0,00	0,00	0,00	34,00	158,0	47,00	3,80		
--	--	--	------------	------------	------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--	--

ИТОГО:

58 61 176 1487 98 3 0 10 647 963 188 10

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг		
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний
ЗАВТРАК			26,4	28,0	64,7	624,0	8,8	0,2	0,6	2,6	257,2	380,1	50,6	4,1

морковь до 01.01.-20%	12,5	10																	
с 01.01 - 25%	13,3	10																	
масло сливочное (несоленное)	5	5																	
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	37	31																	
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2																	
Рыба, тушеная в томате с овощами №374-2004			120/75	23,4	14,9	8,6	262	1,9	0,2	0,0	4,5	26,2	144,5	14,3	0,3				
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	200	148																	
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	220	144																	
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	248	144																	
морковь до 01.01.-20%	56	45																	
с 01.01 - 25%	60	45																	
лук репчатый	53,6	45																	
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли)	5	5																	
вода питьевая	28	28																	
масло растительное	8	8																	
без сахара																			
Картофель толченый по деревенски (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)			180	1,4	6,1	25,9	165	6,2	0,3	0,1	0,4	48,6	104,6	36,3	1,3				
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	226	170																	
01.11.-31.12. -30%	243	170																	
01.01.-29.02 - 35%	262	170																	
01.03 - 40%	284	170																	
отвар картофельный	30	30																	
лук репчатый	21	18																	
масло сливочное (несоленное)	6	6																	
масса припущенного с маслом лука	12	10																	
Компот из свежемороженой вишни + Витамин С, №357-2002			200	0,1	0,0	5,5	22	1,5	0,0	0,0	0,2	3,8	2,6	3,6	0,2				
вишня	26,4	25																	
без сахара																			
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			100	6,7	1,5	37,0	188	0,12	0,00	0,00	0,00	34,00	158,0	47,00	3,80				
ИТОГО:			66	56	183	1510	45	1	1	9	408	897	199	12					
9 день																			
			Химический состав				Наименование пищевых веществ												

морковь до 01.01.-20%	12,5	10														
с 01.01 - 25%	13,3	10														
лук репчатый	12	10														
томатное пюре (Без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли)	7	7														
масло сливочное (несоленое)	5	5														
сметана	5	5														
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2														
Кнели из говядины припущенные, с маслом №379-2013, Пермь			100/5	16,9	12,7	0,6	184	0,50	0,07	0,02	0,50	58,00	188,00	24,00	2,40	
говядина 1 категории	121	89														
или говядина полуфабрикат	105	89														
или фарш промышленного производства	89	89														
молоко питьевое	20	20														
лук репчатый	7	6														
яйцо куриное	6	6														
масло растительное для смазки емкости	2	2														
масло сливочное (несоленое)	5	5														
ИЛИ																
Суфле из печени с маслом (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)			100/5	20,3	10,5	3,0	188	12,5	0,2	0,0	3,0	46,1	233,3	0,0	5,8	
печень говяжья	133	110														
яйцо куриное	20	20														
соус молочный для запекания		30														
молоко питьевое	30	30														
мука пшеничная	3	3														
масло сливочное (несоленое)	3	3														
масло сливочное (несоленое) на смазку	2,5	2,5														
масло сливочное (несоленое) на полив	5	5														
Каша гречневая вязкая №302-2004			180	5,6	5,8	24,72	173	0,0	0,0	0,0	0,8	10,2	128,1	66,6	3,0	
крупа гречневая	45	45														
вода питьевая	145	145														
масло сливочное (несоленое)	6	6														
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004			200	0,6	0,2	22,0	92	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00	
ИЛИ																

<i>крупя перловая</i>	5	5															
лук репчатый	6	5															
морковь до 01.01.-20%	12,5	10															
с 01.01 - 25%	13,3	10															
огурцы консервированные без уксуса (вымоченные)	27	15															
сметана	5	5															
<i>масло сливочное (несоленное)</i>	5	5															
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2															
Биточки из мяса припущенные (без хлеба пшеничного и панировки) с маслом №451-2004			100/5	16,3	14,8	7,9	230	0,7	0,0	0,3	0,7	12,5	98,4	16,6	1,5		
говядина 1 категории	114	84															
или говядина полуфабрикат	99	84															
<i>хлеб ржаной</i>	18	18															
молоко питьевое или вода питьевая	12	12															
лук репчатый	10	8															
яйцо куриное	4	4															
масло растительное	6	6															
<i>масло сливочное (несоленное) на полив</i>	5	5															
Капуста тушённая №534-2004			200	4,1	5,6	12,8	118	30,9	0,1	0,0	2,8	95,8	72,7	37,1	1,4		
капуста белокочанная свежая	288	230															
морковь до 01.01.-20%	15	12															
с 01.01 - 25%	16,0	12															
лук репчатый	11	9															
масло растительное	7	7															
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и соли)	5	5															
мука пшеничная	3,3	3,3															
<i>без сахара</i>																	
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004			200	0,6	0,2	22,0	92	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00		
ИЛИ																	
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			200	0,9	0,0	12,9	55	0,2	0,0	0,0	0,6	18,0	15,9	14,4	0,5		
сухофрукты	25	25															
<i>без сахара</i>																	
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			100	6,7	1,5	37,0	188	0,12	0,00	0,00	0,00	34,00	158,0	47,00	3,80		

Фрукт (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва	150	0,3	0,0	12,2	50	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
ИТОГО:		68	64	163	1495	53	0	1	8	656	967	205	11