Согласовано :

Директор МБОУ СОШ №8 г.Шахты

_____ /Е.Ф. Локтионова/

Утверждаю:

ИП Шкуропатов П.А.

_____ /П.А. Шкуропатов/

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с сахарным диабетом в МБОУ СОШ №8 г.Шахты 2022-2023 учебного года

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергеритическая ценность (ккал)										№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7		ТК №6,4
Сыр порциями	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150	10,5	0,3		Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9		ТК №11,11а
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		Могильный
Итого:	565	20,9	19,51	71,58	534,8	0,31	15,11	0,058	1,21	478,8	477	165	5,74		
ОБЕД															
Огурцы сезон	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3		ТК №8,2
Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168	0,15	1	0	1	108	105,3	37	2,6		ТК №1,16
Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135	10,7	0,3		ТК №2,6
Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86		ТК №2,11
Компот из смеси сухофруктов без сахара с витамином С.	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5		ТК №11,6а
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	780	26,61	25,54	51,88	643,66	0,4	21,37	0,275	3,46	283,5	372,9	111,6	5,8		
Итого за весь день:	1345	47,51	45,05	123,46	1178,46	0,71	36,48	0,333	4,67	762,3	849,9	276,6	11,54		

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

Морковь припущенная	150	2,1	3,1	11,3	82	0,1	8	2	1,2	83,1	88	61,1	1,2		ТК №7,14
Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231	0,1	10	0	0	26,7	210,9	25,7	2,1		ТК №2,14
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,1		ТК №11,11
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	480	26,11	24,74	30,08	446,2	0,28	19,3	2,02	1,56	244,8	431,3	110,8	4,64		

ОБЕД

Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96		ТК №8,8а
Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,4	0	7,2	70,4	40,08	17,68	0,64		ТК №1,4а
Печень тушеная в соусе	80	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,9	13,82	4,82		М №255
Пюре картофельное с морковью	150	3,1	4,9	24,2	154	0,72	2,93	50	6	30,4	36,2	77,4	1,4		ТК №7,15
Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3		ТК №11,15
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	735	23,8	37,25	62,74	705,48	1,12	98,27	55,53	16,54	172,6	367,3	128,8	9,36		
Итого за весь день:	1215	49,91	61,99	92,82	1151,68	1,4	117,6	57,55	18,1	417,3	798,6	239,6	14		

ДЕНЬ 3															
ЗАВТРАК															
Суфле творожное	150	24,2	6	11,8	200	3,2	1,24	12,4	0,2	128,3	213	29	0,06		ТК №5,46
Кефир	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,8	17,5	0,13		Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		Могильный
Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9		ТК №11,10
Итого:	582	31,47	11,76	43,48	411,55	3,31	15,02	12,43	0,77	311,3	390,4	75,2	4,53		
ОБЕД															
Салат из отварной моркови	60	0,69	4,18	6,3	65,52	0,04	5,56	0	1,99	16,95	27,18	19,2	1,06		Аз.Пит.№30
Борщ с картофелем и со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8		М №82
Рулет мясной	105	15,8	15	6	222	0,08	0,6	0,03	0	28,9	197,5	30,1	1,8		ТК №2,9
Компот из свежих фруктов с витамином С без сахаром	200	0,18	0,2	9,4	17	0	6	2,3	0,1	9,6	6,6	5,4	1,4		ТК №11,5а
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	655	22,61	25,94	50,48	485,32	0,21	13,1	2,35	2,45	114,4	378,2	86,8	6,3		
Итого за весь день:	1237	54,08	37,7	93,96	896,87	3,52	28,12	14,78	3,22	425,7	768,5	162	10,83		

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

Омлет с сыром запеченный	70	10	11,6	1,4	151	0,05	0,6	1,4	0,03	151	176	14	1,5		ТК №4,3
Морковь припущенная	150	2,1	3,1	11,3	82	0,1	8	2	1,2	83,1	88	61,1	1,2		ТК №7,14а
Чай без сахара	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		ТК №11,10
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	460	15,41	16,08	44,58	382,26	0,19	8,63	3,4	1,59	254,4	309,2	86,5	4,22		

ОБЕД

Винегрет овощной	60	1	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53		ТК №8,12
Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5		ТК №1,3
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,2	48,53	0,85		Аз.Пит.№21
Картофельное пюре	150	3,3	4,3	22,7	147	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1		М. №312
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	9	57	0	8	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7		ТК №11,14
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	800	19,89	16,51	70,39	556,8	0,29	32,08	0,049	3,08	222,9	418,5	139,1	4,92		
Итого за весь день:	1260	35,3	32,59	114,97	939,06	0,48	40,71	3,449	4,67	477,3	727,7	225,6	9,14		

ДЕНЬ 5															
ЗАВТРАК															
Овощи припущенные(капуста белокачанная)	150	2,7	4,5	8,5	85	0,17	6,45	0,61	2	78,1	51,4	25,6	1		ТК №7,8
Фрикадельки мясные паровые	90	15,2	12,3	6,3	196	0,1	0,5	0	0	15,2	182,4	29,5	1,3		ТК №2,5
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,1		ТК №11,11
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	480	24,31	20,84	33,58	470,4	0,35	8,25	0,63	2,36	228,3	366,2	79,1	3,64		
ОБЕД															
Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,6	0,9		ТК №8,7
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	2,4	6,7	55	0,2	14,7	0	0	64,3	41,3	23,1	0,7		ТК №1,2а
Котлета мясные паровые	80	12,8	12,4	6,3	188	0,1	0,4	0,01	0	13,9	159,7	26,5	1,5		ТК №2,8
Картофельное пюре	150	3,3	4,3	22,7	147	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1		М №312
Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3		ТК №11,15
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	735	23,64	26,06	63,88	587,8	0,58	82,88	0,05	0,56	324,6	430,9	107,7	5,74		
Итого за весь день:	1215	47,95	46,9	97,46	1058,2	0,93	91,13	0,68	2,92	552,9	797,1	186,8	9,38		

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

Каша молочная гречневая жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7		ТК №6,4
Какао с молоком без сахара	200	3,28	3,54	5,25	65,46	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48		ТК №11,11б
Сыр порциями	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150	10,5	0,3		Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	465	21,08	20,95	52,43	478,26	0,31	3,11	0,072	0,81	555,2	518,9	132,1	4,72		

ОБЕД

Помидоры сезон	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6		ТК №8,1
Суп картофельный рыбный	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	143,7	26	1,1		М №87
Бефстроганов из отварного мяса	105	18,7	20,7	6	289	0,1	1,5	0,04	0	80,1	234,1	34,2	1,4		ТК №2,3
Компот из смеси сухофруктов с витамином С.	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5		ТК №11,6а
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	655	24,34	24,48	53,87	558,7	0,34	28,03	0,3	1,86	222,4	446,8	115,7	4,84		
Итого за весь день:	1120	45,42	45,43	106,3	1036,96	0,65	31,14	0,372	2,67	777,6	965,7	247,8	9,56		

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

Суфле творожное	150	24,2	6	11,8	200	3,2	1,24	12,4	0,2	128,3	213	29	0,06		ТК №5,46
Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9		ТК №11,10
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		Могильный
Итого:	497	28,94	7,86	49,88	386,8	3,28	14,14	12,4	0,97	153,3	288,6	90,7	2,8		

ОБЕД

Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9		ТК №8,7
Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,8	38,25	1,83		ТК №1,16
Печень тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,9	13,82	4,82		М №255
Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01		М №168
Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7		ТК №11,14
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	805	27,15	25,52	87,34	730,78	0,555	91,95	5,8	5,79	352	723,7	100	14,5		
Итого за весь день:	1302	56,09	33,38	137,22	1117,58	3,835	106,1	18,2	6,76	505,3	1012	190,7	17,3		

ДЕНЬ 8

Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,1	22,9	0,63		ТК №3,1
Морковь тушенная с зеленым горошком	150	2,7	2	10,3	71	0,21	5,2	0,05	0,7	68,1	109,3	57,4	1,1		ТК №7,11
Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9		ТК №11,11а
Хлеб ржано-пшеничный	150	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	470	21,34	12,06	30,75	308	0,34	9,42	0,11	1,53	174	406,5	102,5	3,87		

ОБЕД

Салат из капусты с морковью	65	1,5	8,4	4,1	97	0,2	210,9	0	0	248,9	179,5	98,5	3,3		ТК №8,10а
Суп овсяной с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71	35,9	1		ТК №1,4
Тефтели мясные паровые	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5		ТК №2,7
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7		ТК №6,5а
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9		ТК №11,16
Итого:	795	26,94	28,86	85,58	697,8	0,61	239,7	0	1,19	514,2	668,8	274,5	9,64		
Итого за весь день:	1265	48,28	40,92	116,33	1005,8	0,98	249,1	0,611	2,72	688,2	1075	377	13,51		

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	1,7	0,2	0,9	129,1	176,4	45,1	2,1		ТК №6,1
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		Могильный
Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9		ТК №11,11а
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	540	13,44	10,66	69,08	430,8	0,3	15,3	0,21	1,66	214,1	301,5	109,3	4,84		

ОБЕД

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	0,7	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5		ТК №1,3
Фрикадельки	85	12,2	1,4	5,8	86	0,1	0,7	0,02	0,7	23,2	160,2	24,1	0,9		ТК №2,5
Свекла тушенная со сметаной	150	2,6	4,3	14,6	107	0,21	3,5	3,2	1,4	52,7	61,5	31,5	2,1		ТК №7,16
Компот из сухофруктов с витамином С без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5		ТК №11,6а
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	725	19,94	10,46	65,18	430,8	0,35	11,9	3,42	2,46	142,3	296,6	132,1	5,24		
Итого за весь день:	1265	33,38	21,12	134,26	861,6	0,65	27,2	3,63	4,12	356,4	598,1	241,4	10,08		

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК															
Омлет натуральный запеченный	100	10,6	11,8	2,2	158	0,06	0,6	2	0,2	84	178	14	2		ТК №4,2
Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,7	5,1	3,6	47	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1		ТК №8,16
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		Могильный
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,1		ТК №11,11
Хлеб ржано- пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	500	21,01	20,94	59,58	488,9	0,78	77,9	2,02	0,96	355,7	698,1	204,8	8,04		
ОБЕД															
Салат из капусты с морковью	65	1,5	8,4	4,1	97	0,2	210,9	0	0	242,9	179,5	98,5	3,3		ТК №8,10а
Свекольник без картофеля со сметаной	250	2,18	3,63	12,11	89,85	0,045	13,19	0,01	0	58,05	66,62	35,16	1,71		Аз.Пит. №4
Птица(курица отварная)	90	17,6	17,6	0	231	0,1	10	0	0	26,7	210,9	25,7	2,1		ТК №2,14
Капуста тушенная	150	3,7	12,4	10,5	168	0,18	4,2	0,01	3,7	95,5	67,4	33,8	1,2		ТК №7,7а
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,18	0,2	9,4	17	0	6	2,3	0,1	9,6	6,6	5,4	1,4		ТК №11,6а
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		Могильный
Итого:	795	28,4	43,59	52,99	691,65	0,565	244,3	2,32	4,16	530,1	573,4	173,1	10,95		
Итого за весь день:	1295	49,41	64,53	112,57	1180,55	1,345	322,9	4,34	5,12	885,8	1271	52	18,99		
итого по меню:	12519	467,33	429,61	1129,35	10426,76	14,5	1050	104	54,97	5849	8864	2200	124,3		
итого за завтрак:	5039	224	165,4	485,02	43371,97	9,45	186,2	33,35	13,42	2970	4188	1156	47,04		
среднее значение за завтрак:	503,9	22,4	16,54	48,5	433,797	0,95	18,62	3,335	1,342	297	418,8	115,6	4,704		
итого за обед:	7480	243,32	264,21	644,33	6088,79	5,02	863,6	69,13	181,4	3033	4677	1369	77,29		
среднее значение за обед:	748	24,332	26,421	64,433	608,879	0,502	86,36	6,913	18,14	303,3	467,7	136,9	7,729		