

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №21 имени А.И. Гераскина

Носелка Перовская

С.А. Липаридзе

"01" сентября 2025 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ / МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	65	10,17	10,20	15,05	194,62	1
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	5,45	7,13	30,38	224,18	183
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	595	21,01	20,49	77,31	599,57	
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА / СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ/	100	0,92	0,15	3,06	18,43	9
УХА РОСТОВСКАЯ	250	7,32	5,99	10,15	129,04	106
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПКОЙ	280	10,51	13,19	45,34	602,33	311
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0,25	0,03	1,19	6,92	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	940	26,99	20,14	111,83	1 004,07	
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	10,08	10,95	36,30	346,94	212
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого за прием пищи:	370	11,30	11,17	46,38	394,12	
Всего за день:		59,30	51,80	235,52	1 997,76	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,51	5,08	9,27	89,80	45
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,02	6,68	28,28	190,48	133
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	100	9,78	10,66	10,45	204,43	18
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	620	18,58	22,70	69,15	585,04	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20	270	5,19	4,72	18,57	142,53	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,89	6,50	36,06	273,83	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	8,19	17,26	1,63	168,00	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,51	1,21	2,53	27,39	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	960	29,45	30,85	116,64	887,12	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	150	8,61	7,90	47,00	291,10	4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)ГОЛЛАНДСКИЙ И ДР/	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
Итого за прием пищи:	370	13,41	13,81	47,40	367,41	
Всего за день:		61,44	67,36	233,19	1 839,57	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,52	5,73	13,71	118,16	54
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,43	7,22	13,34	131,05	139
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	100	9,78	6,97	9,81	173,40	19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,66	0,27	9,37	55,10	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Итого за прием пищи:	630	20,60	20,64	71,09	594,04	
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	100	1,30	0,10	6,90	35,00	11
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,83	4,35	12,36	98,82	82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	5,41	24,60	168,01	335
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	100	11,83	16,92	25,51	300,00	26
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	4,24	3,66	7,02	79,02	775
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	910	30,21	31,16	123,46	904,52	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ С МОРКОВЬЮ	200	7,50	6,97	35,76	241,00	178.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого за прием пищи:	520	12,33	10,02	62,70	398,78	
Всего за день:		63,14	61,82	257,25	1 897,34	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,11	10,95	20,91	258,91	210
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	560	19,54	14,81	63,53	501,74	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	6,69	8,25	22,95	182,12	23
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	280	14,51	14,12	36,39	334,25	28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	960	31,09	32,05	119,13	882,72	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СУБПРОДУКТАМИ/	200	11,93	13,08	34,15	298,04	7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого за прием пищи:	420	13,21	13,46	47,83	362,26	
Всего за день:		63,84	60,32	230,49	1 746,72	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	2,52	14,00	71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА	125	13,10	16,67	16,26	299,80	20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	655	21,50	23,02	68,47	606,49	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
СУП С КРУПОЙ	250	3,48	4,93	23,05	132,94	115
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С КУРИЦЕЙ	280	12,20	13,24	16,20	198,00	294
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	920	25,86	21,66	98,36	642,73	
Полдник						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	10,48	12,89	20,20	246,53	184
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого за прием пищи:	420	11,73	13,14	30,95	296,90	

Всего за день:		59,09	57,82	197,78	1 546,12
----------------	--	-------	-------	--------	----------

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8,66	10,81	25,68	247,26	429
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	6,42	9,47	34,19	256,53	182
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	630	21,22	23,95	87,44	625,57	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,94	4,38	9,15	86,96	88
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	280	22,77	21,06	74,68	575,33	14
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	910	31,50	32,16	125,32	917,17	
Полдник						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	11,12	13,29	32,79	299,32	292
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	420	12,60	13,48	41,67	343,62	
Всего за день:		65,32	69,59	254,43	1 936,36	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	12,72	17,95	26,25	334,15	223
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:	510	15,55	18,58	52,28	458,10	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,60	5,10	6,90	80,00	35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,69	4,56	18,40	128,11	112
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	323
ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 100/20	120	13,65	15,19	15,58	159,00	30
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	940	28,86	31,06	129,04	818,69	
Полдник						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	9,55	10,10	39,24	272,00	4
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,10	0,00	0,20	1,20	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	420	10,97	10,28	47,92	313,99	
Всего за день:		55,38	59,92	229,24	1 590,78	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,69	5,11	5,44	75,22	42
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	14,76	177,34	312
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	8,19	10,00	13,33	134,24	22
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	640	18,12	21,46	62,17	523,43	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	4,61	4,44	15,80	117,14	15
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	280	13,48	21,99	51,12	400,02	16
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	

ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	1010	29,04	30,64	122,60	828,06	
Полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	10,85	13,20	30,00	287,00	235
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
Итого за прием пищи:	420	12,38	13,32	40,04	334,36	
Всего за день:		59,54	65,42	224,81	1 685,85	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	100	0,80	0,10	2,52	14,00	71
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С МЯСОМ	200	9,27	14,93	41,84	325,00	265
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	4,24	3,65	7,01	78,88	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	550	19,35	19,19	84,16	573,80	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3,85	8,05	22,01	183,14	118.2
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	280	19,57	23,00	40,02	412,11	224
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	920	30,42	32,14	114,75	846,63	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	150	8,61	7,90	47,00	291,10	4
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	0,23	0,03	1,07	6,22	377
Итого за прием пищи:	330	8,84	7,93	48,07	297,32	
Всего за день:		58,61	59,26	246,98	1 717,75	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	100	1,32	5,09	6,42	77,46	29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,39	5,18	23,81	241,12	309
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	8,41	11,90	15,94	134,34	234
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	650	19,64	22,55	68,93	561,47	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	20
СУП С КРУПНОЙ	250	3,48	4,93	23,05	132,14	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	15,65	11,51	20,27	257,74	17
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	1030	32,55	32,37	133,27	957,12	
Полдник						
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	200	11,93	13,12	32,00	308,80	28
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	420	13,41	13,46	44,28	367,83	
Всего за день:		65,60	68,38	246,48	1 886,42	