

УТВЕРЖАЮ
Директор ООО "Мита Лайн"
С.А. Мухомов
2025 г.

ОСНОВНОЕ/ОРГАНИЗОВАННОЕ/ МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд для детей с ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 28
г. Красноярск
00Ш 28
С.А. Мухомов

1 день

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

1

Прием пищи, наименование блюда							
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ							
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ							
КОГТЕЛЕТА РАДУЖНАЯ	100	1,51	5,08	9,27	89,80	45	
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	180	4,02	6,68	28,28	190,48	133	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	9,78	10,66	10,45	204,43	18	
Итого за прием пищи:	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377	
	40	3,05	0,25	20,07	94,73		
Обед							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/	620	18,58	22,70	69,15	585,04		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20							
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	270	5,19	4,72	18,57	142,53	102	
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	6,89	6,50	36,06	273,83	181	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	8,19	17,26	1,63	168,00	10	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,51	1,21	2,53	27,39	378	
Итого за прием пищи:	60	4,58	0,37	30,11	142,09		
	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
Подливки							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	960	29,45	30,85	116,64	887,12		
СЫР (ПОРЦИЙНЫЙ) ОЛАНДСКИЙ И ДР/							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	150	8,61	7,90	47,00	291,10	4	
Итого за прием пищи:	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15	
	200	0,16	0,01	0,40	3,51	377	
Всего за день:	370	13,41	13,81	47,40	367,41		
		61,44	67,36	233,19	1 839,57		

3 день

Приним пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		100	2,52	5,73	13,71	118,16	54
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/		180	4,43	7,22	13,34	131,05	139
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА БЕЗ САХАРА		100	9,78	6,97	9,81	173,40	19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,66	0,27	9,37	55,10	388
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36	
Итого за прием пищи:		30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Обед		630	20,60	20,64	71,09	594,04	
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		100	1,30	0,10	6,90	35,00	11
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		250	1,83	4,35	12,36	98,82	82
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ		180	3,78	5,41	24,60	168,01	335
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		100	11,83	16,92	25,51	300,00	26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		180	4,24	3,66	7,02	79,02	775
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за прием пищи:		40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Подник		910	30,21	31,16	123,46	904,52	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/							
КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ С МОРКОВЬЮ		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		200	7,50	6,97	35,76	241,00	178,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
Итого за прием пищи:		20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:		520	12,33	10,02	62,70	398,78	
			63,14	61,82	257,25	1 897,34	
		3					

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ДЕЛОКО/							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		200	11,11	10,95	20,91	258,91	210
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:		30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Обед		560	19,54	14,81	63,53	501,74	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20		100	1,90	8,90	7,70	119,00	12
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ		270	6,69	8,25	22,95	182,12	23
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА		280	14,51	14,12	36,39	334,25	28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ		70	5,34	0,43	35,13	165,77	
Итого за прием пищи:		40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Подание		960	31,09	32,05	119,13	882,72	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СУШЕНЫМИ/СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/		200	11,93	13,08	34,15	298,04	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	0,16	0,16	3,80	18,24	342,1
Итого за прием пищи:		20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:		420	13,21	13,46	47,83	362,26	
4			63,84	60,32	230,49	1 746,72	

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ							
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА		100	0,80	0,10	2,52	14,00	71
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА		180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		125	13,10	16,67	16,26	299,80	20
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
Итого за прием пищи:		30	2,29	0,19	15,05	71,05	
		20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Обед		655	21,50	23,02	68,47	606,49	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/							
СУП С КРУПой							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С КУРИЦЕЙ		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		250	3,48	4,93	23,05	132,94	115
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		280	12,20	13,24	16,20	198,00	294
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	3,31	2,43	7,26	64,80	379
Итого за прием пищи:		50	3,82	0,31	25,09	118,41	
		40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Полдник		920	25,86	21,66	98,36	642,73	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАКА							
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА		200	10,48	12,89	20,20	246,53	184
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
Итого за прием пищи:		20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Всего за день:		420	11,73	13,14	30,95	296,90	
			59,09	57,82	197,78	1 546,12	
		5					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ						
РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА	40	5,13	9,92	8,44	149,34	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	220	7,48	6,95	11,02	176,81	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	289
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	349
Итого за прием пищи:	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Обед	530	17,34	17,45	54,35	489,85	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/						
СУП-ЛАПША	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С СЕРДЦЕМ ГОВЯЖЬИМ	230	3,33	4,45	18,36	131,18	338
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	280	19,73	24,39	58,35	524,41	113
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,51	1,21	2,53	27,39	34
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	378
Итого за прием пищи:	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
Всего за день:	900	29,70	31,03	123,93	893,68	
		47,04	48,48	178,28	1 383,53	

7 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ		100	8,66	10,81	25,68	247,26	
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		200	6,42	9,47	34,19	256,53	429
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ ЯБЛОКИ/		200	3,75	3,01	5,05	63,59	182
ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	0,40	0,40	9,80	47,00	382
Итого за прием пищи:		30	1,99	0,26	12,72	61,19	338
Обед		630	21,22	23,95	87,44	675,57	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		100	0,98	6,15	3,68	75,28	24
ПАСТА С КУРИЦЕЙ		250	1,94	4,38	9,15	86,96	88
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА		280	22,77	21,06	74,68	575,33	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,82	0,31	25,09	118,41	
Итого за прием пищи:		30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Подливки		910	31,50	32,16	125,32	917,17	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА		200	11,12	13,29	32,79	299,32	292
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	0,16	0,01	0,40	3,51	377
Итого за прием пищи:		20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Всего за день:		420	12,60	13,48	41,67	343,62	
			65,32	69,59	254,43	1 936,36	

8 день

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

8

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
Завтрак			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		100	1,69	5,11	5,44	75,22	42
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"		180	3,83	5,87	14,76	177,34	312
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА		100	8,19	10,00	13,33	134,24	22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,13	0,03	0,87	4,39	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Итого за прием пищи:		30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Обед		640	18,12	21,46	62,17	523,43	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ТОМАТЫ/БОРЩ ПО-КУВАНСКИ							
		100	1,10	0,20	3,80	24,00	71
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ		250	4,61	4,44	15,80	117,14	15
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА		280	13,48	21,99	51,12	400,02	16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	3,75	3,01	5,05	63,59	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/		40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Подливки		1010	29,04	30,64	122,60	828,06	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ							
		200	10,85	13,20	30,00	287,00	235
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,00	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:		20	1,53	0,12	10,04	47,36	
Всего за день:		420	12,38	13,32	40,04	334,36	
			59,54	65,42	224,81	1 685,85	
			9				

10 день

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