



СОСТАВЛЕНАНО:  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 9  
О.М.Ключко

## ПРИМЕРНОЕ

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей с учетом особенностей здоровья  
(сахарный диабет)



УТВЕРЖАЮ  
ИП ЯКОВА Т.В.  
ЯКОВА

## 1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
	<b>ЗАВТРАК</b>					
311-2004	Каша овсяная на воде	200,5	0,006	0,007	0,028	194
	Йогурт низкокалорийный	95	2,47	1,14	14,63	80,75
	Хлеб цельнозерновой с сыром	20.30	7,01	5,76	9,62	129
	Фрукт (яблоко зеленое)	100	0,4	-	9,8	38
684-2004	Чай без сахара	200	0,2	-	0,04	1,09
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,08</b>	<b>6,90</b>	<b>34,12</b>	<b>442,84</b>
	<b>ОБЕД</b>					
135-2004	Суп овощной с мясом	250	5,3	4,97	12,35	117,29
488-2004	Грудка тушеная с овощами	50.30	9,14	11,08	0,022	137
508-2004	Гречка отварная	100	5,63	7,21	28,19	193,37
	Хлеб цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
630-2004	Компот из смородины без сахара	200	0,2	-	1,46	7,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>21,92</b>	<b>23,56</b>	<b>51,64</b>	<b>512,46</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>32</b>	<b>30,46</b>	<b>85,76</b>	<b>955,3</b>

## 2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ
	<b>ЗАВТРАК</b>					
16-2004	Салат из свежих огурцов	50	0,48	2,5	1,6	30,73
451-2004	Паровая котлета из говядины	75	11,9	10,8	12	194
508-2004	Перловка отварная	100	3,44	0,4	24,9	119,88
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
705-2004	Отвар из шиповника без сахара	200	0,8	-	10	44,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,27</b>	<b>14,0</b>	<b>58,12</b>	<b>445,81</b>
	<b>ОБЕД</b>					
110-2004	Борщ с мясом и сметаной	250,10	5,39	7,77	34,01	179,23
369-2004	Рыба отварная	100	19,88	1,12	-	90
534-2004	Капуста тушеная	100	2,13	4,53	14,6	109,33
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
684-2004	Чай без сахара	200	0,2		0,04	1,09
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,25</b>	<b>13,72</b>	<b>58,27</b>	<b>436,65</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>47,52</b>	<b>27,72</b>	<b>116,39</b>	<b>882,46</b>

## 3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, гр.	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
	<b>ЗАВТРАК</b>					
485-2004	Голубцы без риса со сметаной	150,10	12,35	11	0,42	155,6
	Йогурт не жирных сортов	95	2,47	1,14	14,63	80,75
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
684-2004	Чай без сахара	200	0,2	-	0,04	1,09
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,67</b>	<b>12,44</b>	<b>24,71</b>	<b>294,44</b>
	<b>ОБЕД</b>					
16-2004	Салат из свежих огурцов	50	0,48	2,5	1,6	30,79
142-2004	Суп рыбный	250	1,3	7,7	20,38	115,6
437-2004	гуляш	50,50	11,83	10,29	0,31	141,05
508-2004	перловка	100	3,44	0,4	24,9	119,88
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
630-2004	Компот из смородины без сахара	200	0,2	-	1,46	7,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>18,9</b>	<b>21,19</b>	<b>58,27</b>	<b>472,12</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>35,57</b>	<b>33,63</b>	<b>82,98</b>	<b>766,56</b>

## 4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ
	<b>ЗАВТРАК</b>					
340-2004	Белковый омлет с овощами	100	13,02	14,36	2,02	168,5
	Йогурт низкокалорийный	95	2,47	1,14	14,63	80,75
	Фрукт (яблоко зеленое)	100	0,4	-	9,8	38
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
684-2004	Чай без сахара	200	0,2	-	0,04	1,09
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,74</b>	<b>15,8</b>	<b>36,11</b>	<b>345,34</b>
	<b>ОБЕД</b>					
19-2004	Салат из свежих помидор	50	0,48	2,5	1,6	30,73
124-2004	Ци постные с мясом и сметаной	250,10, 10	5,79	7,77	11,21	138,31
488-2004	Курица тушеная с овощами	50,30	9,14	11,08	0,022	137
508-2004	Гречка отварная	100	5,63	7,21	28,19	193,37
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
705-2004	Отвар шиповника без сахара	200	0,8	-	10	44,2
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,49</b>	<b>28,86</b>	<b>60,64</b>	<b>600,61</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>41,23</b>	<b>44,66</b>	<b>96,75</b>	<b>945,95</b>

**5 ДЕНЬ**

№	Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
	<b>ЗАВТРАК</b>					
366-2004	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150,20	18,29	16,06	25,92	290,9
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
684-2004	Чай без сахара	200	0,2	-	0,04	1,09
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,14</b>	<b>16,36</b>	<b>35,58</b>	<b>348,99</b>
	<b>ОБЕД</b>					
135-2004	Суп овощной постный с мясом	250,10	5,3	4,97	12,35	117,29
451-2004	Котлета говяжья паровая	75,50	12,95	9,15	16,8	187,74
534-2004	Капуста тушеная	100	2,13	4,53	14,6	109,33
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
630-2004	Компот из смородины без сахара	200	0,2	-	1,46	7,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>22,23</b>	<b>18,95</b>	<b>54,83</b>	<b>479,16</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>42,37</b>	<b>35,31</b>	<b>90,41</b>	<b>828,15</b>

## 6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки	жиры	углеводы	ЭЦ
	<b>ЗАВТРАК</b>					
494-2004	Курица запеченная	75	9,14	11,08	0,02	137
508-2004	перловка	100	3,44	0,4	24,9	119,88
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
684-2004	Чай без сахара	200	0,2	-	0,04	1,09
	Йогурт не жирный	95	2,47	1,14	14,63	80,75
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,9</b>	<b>11,78</b>	<b>49,21</b>	<b>395,72</b>
	<b>ОБЕД</b>					
110-2004	Борщ с мясом и сметаной постный	250,10, 10	5,39	7,77	14,01	179,23
374-2004	Рыба тушеная с овощами	75,50	19,15	7,8	0,33	136,4
508-2004	Гречка отварная	100	5,63	7,21	28,19	193,37
704-2004	Отвар шиповника без сахара	200	0,8	-	10	44,2
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,62</b>	<b>23,08</b>	<b>62,15</b>	<b>610,2</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>49,52</b>	<b>34,86</b>	<b>111,36</b>	<b>1005,9</b>

## 7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, гр.	белки	жиры	углеводы	Эп
	<b>ЗАВТРАК</b>					
340-2004	Белковый омлет с овощами	100	13,02	14,36	2,02	168,5
23-2004	Салат овощной	50	0,48	2,5	1,6	30,73
	Хлеб ржаной или цельнозерновой с сыром	20,30	7,01	5,76	9,62	129
684-2004	Чай без сахара	200	0,2	-	0,04	1,09
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,71</b>	<b>22,62</b>	<b>13,28</b>	<b>329,32</b>
	<b>ОБЕД</b>					
124-2004	Ци с мясом на постном бульоне со сметаной	250,10, 10	5,79	7,77	11,21	138,31
485-2004	Голубцы без риса паровые сметана	150,10	12,35	11	0,42	155,6
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
704-2004	Отвар шиповника без сахара	200	0,8	-	10	44,2
	<b>Итого за обед</b>		<b>20,59</b>	<b>19,07</b>	<b>31,25</b>	<b>395,11</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>41,3</b>	<b>41,69</b>	<b>44,53</b>	<b>724,43</b>



## 8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
	<b>ЗАВТРАК</b>					
366-2004	Запеканка из творога со сметаной	150,20	18,29	16,06	25,92	310,5
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
630-2004	Компот из смородины без сахара	200	0,2	-	1,46	7,8
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,14</b>	<b>16,36</b>	<b>37,0</b>	<b>375,3</b>
	<b>ОБЕД</b>					
135-2004	Суп овощной постный с мясом	250,10	5,3	4,97	12,35	117,25
433-2004	Мясо тушеное	50,50	19,77	22,04	5,38	285,77
508-2004	Перловка отварная	100	3,44	0,4	24,9	119,88
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
684-2004	Чай без сахара	200	0,2	-	0,04	1,09
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,36</b>	<b>27,71</b>	<b>52,29</b>	<b>580,99</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>50,5</b>	<b>44,07</b>	<b>89,29</b>	<b>956,29</b>

## 9 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход д, гр	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
	<b>ЗАВТРАК</b>					
311-2004	Каша овсяная на воде	200,5	0,006	0,007	0,028	194
	Йогурт низкокалорийный	95	2,47	1,14	14,63	80,75
	Хлеб цельнозерновой с сыром	20.30	7,01	5,76	9,62	129
	Фрукт (яблоко зеленое)	100	0,4	-	9,8	38
684-2004	Чай без сахара	200	0,2	-	0,04	1,09
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,08</b>	<b>6,91</b>	<b>34,12</b>	<b>442,84</b>
	<b>ОБЕД</b>					
131-2004	Рассольник по-домашнему	250,10 ,10	5,53	7,07	13,61	138,31
488-2004	Грудка тушеная с овощами	50.30	9,14	11,08	0,022	137
508-2004	Гречка отварная	100	5,63	7,21	28,19	193,37
	Хлеб цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
630-2004	Компот из смородины без сахара	200	0,2	-	1,46	7,8
	<b>Итого за обед</b>		<b>22,15</b>	<b>25,66</b>	<b>52,9</b>	<b>533,48</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>32,23</b>	<b>32,57</b>	<b>87,02</b>	<b>976,32</b>

**10 ДЕНЬ**

№	Наименование блюда	Выход д, гр.	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
	<b>ЗАВТРАК</b>					
16-2004	Салат из свежих огурцов	50	0,48	2,5	1,6	30,73
451-2004	Паровая котлета из говядины	75	11,9	10,8	12	194
508-2004	Перловка отварная	100	3,44	0,4	24,9	119,88
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
704-2004	Отвар из шиповника без сахара	200	0,8	-	10	44,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,27</b>	<b>14,0</b>	<b>58,12</b>	<b>445,81</b>
	<b>ОБЕД</b>					
158-2004	Солянка из курицы	250,10	14,78	13,2	5,51	165,3
485-2004	Голубцы со сметаной	150,10	12,35	11	0,42	155,6
	Хлеб ржаной или цельнозерновой	30	1,65	0,3	9,62	57
684-2004	Чай без сахара	200	0,2		0,04	1,09
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,98</b>	<b>24,5</b>	<b>15,59</b>	<b>378,99</b>
	<b>Итого всего</b>		<b>47,25</b>	<b>38,5</b>	<b>73,71</b>	<b>824,8</b>