

Примерное перспективное меню для детей старших сахарным  
диабетом и иными заболеваниями МБОУ «Усть-Удинская СОШ № 2»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Усть-Удинская СОШ № 2»  
Эгго А.Л.  
19 сентября 2021 г.



№	Название блюд	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг			витамины		
	<b>1 день</b>											
	Каша ячневая молочная	200	5,1	10,72	33,42	251	130,09	30,12	0,47	0,08	0,19	1,17
	Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,03	0,03	0
	Чай без сахара	200	4,08	3,54	17,58	119	152,22	21,34	0,48	0,13	0,03	1,59
	Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161	10,4	13,2	0,46	0,04	0,01	0
	Итого		17,4	26,43	70,87	594	314,71	69,46	2,41	0,28	0,26	2,76
	Обед											
	Перловка отварная	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
	Тефтеля мясная	80	19,4	4,2	32,8	246	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0
	Чай без сахара	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,20,8	0,8	0,06	0,07	0
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	94	16	9	2,2	0,03	0,02	10
	Итого		29,96	11	103,42	720	57,7	49,95	131,27	1,61	0,15	10,82
	Итого		47,36	37,43	174,29	1314	372,41	119,41	133,68	1,89	0,41	13,58
	<b>2 день</b>											
	омлет	200	5,75	5,21	18,84	145	161,62	24,14	0,51	0,09	0,08	0,91
	Бутерброд с сыром	40/10/15	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
	Чай с лимоном	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Итого	400	13,22	17,03	56,91	433	327,88	63,82	0,13	0,16	0,22	1,51



Каша геркулес на молоке	200	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3	0,47	0,14	0,06	1,17
Бутерброд с сыром	40/10/15	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
Напиток ягодный	200	4,08	3,54	17,58	119	152,22	21,34	0,48	0,13	0,03	1,59
Итого		14,46	23,28	69,53	549	346,39	69,14	1,46	0,31	0,11	2,84
Обед											
Каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
Гуляш из отварного мяса	50.50	16	12,7	3,2	191	10,18	19,16	2,11	0,03	0,07	0,06
Чай с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
Груша	200	0,4	0,3	10,3	94	0,019	0,012	2,3	0,012	0,025	4,2
Итого		58,98	66,76	226,38	1802	729,319	330,192	13,63	1,032	0,545	9,94
Итого		73,44	90,04	295,91	2351	1075,709	399,332	15,09	1,342	0,655	12,78
<b>5 день</b>											
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,3	10,6	31,7	225	157,56	55,06	1,43	0,22	0,19	0,2
Бутерброд с маслом	40/10	3,10	7,57	19,57	161	10,4	13,2	0,46	0,04	0,01	0
Напиток из плодов шиповника	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	10,18	0,11	0,03	0,12	0,52
Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,03	0,03	0
Итого		19,72	25,57	70,07	558	295,82	85,24	3	0,32	0,35	0,72
Обед											
Салат из свежих помидор	80	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25
Жаркое по домашнему	180	3,9	4,9	17	334	93,08	35,34	1,37	0,06	0,08	29,66
Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0



	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
	Йогуртный продукт	100	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
	Итого		8,94	11,61	74,55	636,46	114,31	59,61	21,978	2,12	1,99	42
	Итого		28,66	37,18	144,62	1194,46	410,13	144,85	24,978	2,44	2,34	42,72
	<b>6 день</b>											
1	Омлет	200	5,75	5,21	18,84	145	161,62	24,14	0,51	0,09	0,08	0,91
2	Бутерброд с сыром	40/10/15	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
3	Чай без сахара	200	4,08	3,54	17,58	119	152,22	21,34	0,48	0,13	0,03	1,59
	Итого		14,1	17,77	55,99	443	374,24	72,98	1,5	0,26	0,13	2,58
	Обед											
	Каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
	Тефтеля мясная	80	19,4	4,2	32,8	246	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0
	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	94	16	9	2,2	0,03	0,02	10
	Итого		33,36	11,8	127,32	798	53,32	188	9,28	0,41	0,29	10
	Итого		47,46	29,57	183,31	1241	427,56	260,98	10,78	0,67	0,42	12,58
	<b>7 день</b>											
	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,82	12,83	34,27	285	152,76	60,66	1,71	0,22	0,22	1,17
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,03	0,03	0
	кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
	Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161	10,4	13,2	0,46	0,04	0,01	0
	Итого		16,04	25	74,14	585	185,64	78,66	3,23	0,29	0,26	1,17
	Обед											
	Рагу овощное	175	10,6	12,7	18,4	231	38,96	37,2	1,25	0,09	0,08	8,66



	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
	Котлета рыбная	80	19	19,8	62,2	200	0	0	0	0	0	0
	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
	Чай без сахара	40/10/15	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
	Банан	200	1,5	0,1	21,8	178	8	42		0,04	0,05	10
	Итого		27,86	27,5	137,42	696	61,92	91,96	2,19	0,25	0,25	23,27
	Итого		46,98	53,07	216,79	1320	356,26	167,58	4,75	0,49	0,6	24,45
	<b>10 день</b>											
1	Перловка с овощами	150/22/8	11,1	12,8	32,2	293	225,34	19,27	0,91	0,07	0,11	0,15
2	Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161	10,4	13,2	0,46	0,04	0,01	0
	Кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
	Итого		14,22	20,37	71,77	530	236,22	32,47	1,43	0,11	0,12	0,15
	Обед											
	Каша гречневая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0
	Гуляш из отварного мяса	50/50	16	12,7	3,2	191	10,18	19,16	2,11	0,03	0,07	0,06
	Чай без сахара	40/10/15	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	71	14	18,8	1,56	0,07	0,07	0
	Йогурт	100	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
	Итого		27,4	20,88	104,48	718	40,12	81,5	5,138	1,7	2,04	0,15
	Итого		41,62	41,25	176,25	1248	276,34	113,97	6,568	1,81	2,16	0,3