



Утверждаю
Директор школы:

Л.Г.Казанцева

августа 2022 г

**Примерное меню
на десять дней, для обучающихся,
страдающих диабетом
на базе МБОУ «Михайловская СОШ»
Усть-Калманского района
Алтайского края**

№ рецептуры	Наименование блюда	Ма сса	Б	Ж	У	К/К	Витамин ы, мин. веществ а	С	А	Е	Са	Mg
День 1 Обед												
309	Макароны отварные с маслом	150	0,030	4,130	0,040	37,400	-	-	29,500	0,050	26,360	1,540
267	Котлета мясная	75	15,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
388	Чай без сахара	200	0,200	0,100	-	1,400	-	-	-	-	5,000	4,000
Итого за день			18,5	18,93	30,53	397,24	0,13	0,33	35,33	1,61	81,43	48,77
День 2 Обед												
267	Гороховое пюре	150	16,790	1,170	35,110	218,270	-	-	-	0,370	64,970	64,240
432	Котлета мясная	75	15,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
115	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
118	Чай без сахара	200	0,200	0,100	-	1,400	-	-	-	-	5,000	4,000
Итого за день			35,26	15,97	65,6	578,57	0,13	0,33	5,83	1,93	120,04	11,47

№ рецептуры	Наименование блюда	Ма сса	Б	Ж	У	К/К	Витамин ы, мин. веществ а	С	А	Е	Са	Mg
День 1 Обед												
309	Макароны отварные с маслом	150	0,030	4,130	0,040	37,400	-	-	29,500	0,050	26,360	1,540
267	Котлета мясная	75	15,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
388	Чай без сахара	200	0,200	0,100	-	1,400	-	-	-	-	5,000	4,000
Итого за день			18,5	18,93	30,53	397,24	0,13	0,33	35,33	1,61	81,43	48,77
День 2 Обед												
267	Гороховое пюре	150	16,790	1,170	35,110	218,270	-	-	-	0,370	64,970	64,240
432	Котлета мясная	75	15,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
115	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
118	Чай без сахара	200	0,200	0,100	-	1,400	-	-	-	-	5,000	4,000
Итого за день			35,26	15,97	65,6	578,57	0,13	0,33	5,83	1,93	120,04	11,47

День 5 Обед

	Каша гречневая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	-	300	-	0,560	17,680	140,220
	Котлета мясная	75	15,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
	Чай без сахара	200	0,200	0,100	-	1,400	-	-	-	-	5,000	4,000
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
Итого за день			28,29	17,11	70,46	575,5	0,13	30,33	5,83	2,12	72,75	187,45
№ рецептуры	Наименование блюда	Ма сса	Б	Ж	У	К/К	Витамины, мин. вещества	С	А	Е	Са	Мг

День 6 Обед

309	Макароны отварные с маслом	150	0,030	4,130	0,040	37,400	-	-	29,500	0,050	26,360	1,540
267	Котлета мясная	75	15,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
388	Чай без сахара	200	0,200	0,100	-	1,400	-	-	-	-	5,000	4,000
Итого за день			18,5	18,93	30,53	397,24	0,13	0,33	35,33	1,61	81,43	48,77

День 7 Обед												
267	Гороховое пюре	150	16,790	1,170	35,110	218,270	-			0,370	64,970	64,240
432	Котлета мясная	75	15,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
115	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
118	Чай без сахара	200	0,200	0,100	-	1,400	-	-	-	-	5,000	4,000
Итого за день			35,26	15,97	65,6	578,57	0,13	0,33	5,83	1,93	120,04	11,47

День 8 Обед

289	Каша перловая	150	4,680	4,680	33,490	194,900	0,060	-	29,500	0,600	19,600	20,000
143	Котлета мясная	75	15,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
175	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49							
135	Чай без сахара	200	0,200	0,100	-	1,400	-	-	-	-	5,000	4,000
Итого за день			23,15	19,48	63,98	484,63	0,16	0,33	35,33	1,77	67,77	57,33

День 9 Обед

112	Картофельное пюре с маслом	150	3,280	5,240	22,060	188,340	0,160	25,910	34,300	0,180	42,200	32,800
334	Рыба тушёная в соусе	100	8,970	7,200	9,510	138,220	0,070	2,540	21,600	2,490	36,840	29,790

Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	0,39	6,9	9,9
Чай без сахара	200	0,200	0,100	-	1,400	-	-	-	5,000	4,000
Итого за день		1,82	12,84	46,06	398,1	0,26	28,45	3,06	90,94	48,28
День 10 Обед										
Каша гречневая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	-	300	0,560	17,680	140,220
Котлета мясная	75	15,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	1,17	43,17	33,33
Чай без сахара	200	0,200	0,100	-	1,400	-	-	-	5,000	4,000
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	0,39	6,9	9,9
Итого за день		28,29	17,11	70,46	575,5	0,13	30,33	2,12	72,75	187,45

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания/ Автор – составитель А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко
 К: ООО «Издательство Арий; МБИКТЦ «Лада»; 2009 – 680 с: ил