

«Утверждаю»  
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей  
А.М. Хидаятдинова  
«04» сентября 2024г



Примерное десятидневное меню с низким содержанием сахара (сахарный диабет) для учащихся возрастной категории детей с 11 лет и старше на осенне-зимний период по Вятскому многопрофильному лицейу на 2024-2025 год

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ сахарный диабет (осень-зима) на 2024-2025г**

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)			Энергетическая ценность(ккал)
<b>1 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
297	Запеканка творожная	200	1,96	4,68	7,93	39,82
155	Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	10,00	50,00
	Хлеб дарницкий	30	19,00	4,00	160,00	160,00
	<b>итого</b>		<b>20,96</b>	<b>8,68</b>	<b>177,93</b>	<b>249,82</b>
<b>вторник</b>						
42	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,36	4,02	16,02	148,30
155	Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	10,00	50,00
	Хлеб дарницкий	30	19,00	4,00	160,00	160,00
	<b>итого</b>		<b>23,36</b>	<b>8,02</b>	<b>186,02</b>	<b>358,30</b>
<b>среда</b>						
23	Салат из св.капусты с маслом раст.	60	0,78	2,50	4,98	44,53
129	Шницель из куриной грудки	50	8,50	8,80	2,50	58,00
155	Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	10,00	50,00
	Хлеб дарницкий	30	19,00	4,00	160,00	160,00
	<b>итого</b>		<b>28,28</b>	<b>12,80</b>	<b>172,50</b>	<b>268,00</b>
<b>четверг</b>						
66	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	2,68	4,20	12,25	123,10
120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	150/5	8,70	3,80	21,17	123,06
155	Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	10,00	50,00
	Хлеб дарницкий	30	19,00	4,00	160,00	160,00
	<b>итого</b>		<b>30,38</b>	<b>12,00</b>	<b>203,42</b>	<b>456,16</b>
<b>пятница</b>						
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/10	2,80	4,30	8,40	131,70
1072	Пельмени отварные из говядины и курицы	200	15,30	17,90	33,90	363,40
155	Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	10,00	50,00
	Хлеб дарницкий	30	19,00	4,00	160,00	160,00
	<b>итого</b>		<b>37,10</b>	<b>26,20</b>	<b>212,30</b>	<b>705,10</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)			Энергетическая ценность (ккал)
<b>2 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
44	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,10	6,30	1,30	77,50
98	Котлета из говядины(хлеб дарницкий)	100	15,60	16,10	8,50	59,75
155	Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	10,00	50,00
	Хлеб дарницкий	30	19,00	4,00	160,00	160,00
	<b>итого</b>		<b>39,70</b>	<b>26,40</b>	<b>179,80</b>	<b>347,25</b>
<b>вторник</b>						
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/10	2,80	4,30	8,40	131,70
2620	Голубцы ленивые из говядины	45	40,00	5,00	3,50	75,00
155	Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	10,00	50,00
	<b>итого</b>		<b>61,80</b>	<b>13,30</b>	<b>181,90</b>	<b>416,70</b>
<b>среда</b>						
41	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	2,68	4,20	12,25	123,10
670	Фрикадельки из говядины	80	6,72	8,56	8,72	129,52
155	Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	10,00	50,00
	Хлеб дарницкий	30	19,00	4,00	160,00	160,00
	<b>итого</b>		<b>28,40</b>	<b>16,76</b>	<b>190,97</b>	<b>462,62</b>
<b>четверг</b>						
33	Борщ из св.капусты со сметаной на курином бульоне	200/10	4,60	3,64	1,62	129,74
129	Шницель куриный (хлеб дарницкий)					
155	Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	10,00	50,00
	Хлеб дарницкий	30	19,00	4,00	160,00	160,00
	<b>итого</b>		<b>23,60</b>	<b>7,64</b>	<b>171,62</b>	<b>339,74</b>
<b>пятница</b>						
66	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	2,68	4,20	12,25	123,10
97	Жаркое по-домашнему	100	11,00	12,00	13,00	200,00
155	Чай черный без сахара	200	0,00	0,00	10,00	50,00
	Хлеб дарницкий	30	19,00	4,00	160,00	160,00
	<b>итого</b>		<b>19,00</b>	<b>4,00</b>	<b>160,00</b>	<b>533,10</b>