

«Утверждаю»
Директор КОГОАУ Вятский многопрофильный лицей
А.М. Хилалутдинова
«09» января 2026г



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 лицейю на 2026 год.

Примерное 10 дневное меню обедов (сахарный диабет)

Меню для учащихся с низким содержанием сахара. Возрастная категория: 11 лет и старше. Сезон: осень-зима

[illegible]

[illegible]

Прием пищи,наименование блюда		витамины,микроэлементы (мг)															
2 неделя		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	C	B1	B2	A	D	йод	селен	фтор
понедельник			Б	Ж	У												
	Завтрак																
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	12,5	10,0	12,0	190,0	8,4	8,0	0,5	0,8			0,00	0,00	0,00	0,00	
98	Биточек рубленый из говядины	100	15,0	12,0	13,0	218,0	16,4	28,6	0,6	22,0	19,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
177	Рис отварной	150	6,70	8,45	69,58	385,96	4,57	24,95	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
155	Чай черный без сахара	200	0,0	0,0	14,0	0,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб дарницкий	40	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	
	итого	740	36,2	30,5	123,6	865,0											
	вторник																
	Завтрак																
39	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	260	2,5	5	18,75	132,5	4,37	3,75	0,3	0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
129	Шницель из куриной грудки	100	20,0	5,0	13,0	101,0	6,9	2,6	1,0	0,1	2,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
138	Картофельное пюре с маслом сливочным	185	5,6	8,8	36,0	248,9	16,4	28,6	0,6	0,1	22,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
155	Чай черный без сахара	200	0,0	0,0	14,0	0,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб дарницкий	65	3,00	0,00	17,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	
	итого	810	31,08	18,82	98,75	554,44											
	среда																
	Завтрак																
66	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	4	5	15	126	5,1	3,8	0,1	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
129	Шницель из куриной грудки	100	20,0	5,0	13,0	101,0	6,9	2,6	1,0	0,1	2,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
124	Макароны отварные маслом сливочным	185	6,4	4,8	46,1	203,5	10,37	8,31	0,61	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
155	Чай черный без сахара	200	0,0	0,0	14,0	0,0	5,3	4,4	0,8	0,1	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	0,00	8,00	49,00	159,60	2,00	0,00	15,00	0,00	3,50	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	
	итого	765	30,4	22,8	137,1	590,1											
	четверг																
	Завтрак																
41	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	12,5	10,0	12,0	190,0	8,4	8,0	0,5	0,8			0,00	0,00	0,00	0,00	

[illegible]