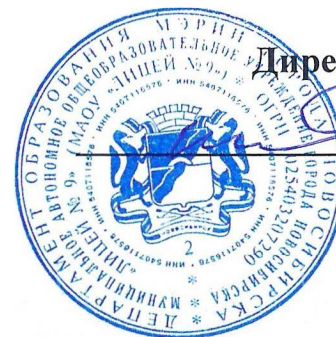


УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Лицей № 9

Т.О. Шишлянникова

«01» сентября 2025



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ, ДЛЯ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС), ХАРАКТЕРИСТИКА ДЛЯ
ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

Меню для детей с сахарным диабетом,

Возрастная категория:от 5-11 класс

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-2г	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.7
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	420	22.3	12.5	44.6	380.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Второй завтрак	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Обед					
54-26с	Суп из овощей	250	1.4	1.5	8.1	51.4
54-22г	Булгур отварной	150	7	3.9	34.7	201.5
54-20м	Говядина отварная	80	17.1	13.7	0.3	192.8
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб бородинский	31	2.1	0.4	12.3	61.4
	Итого за Обед	641	28.1	19.7	61.2	534.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1211	51	32.8	120.5	981
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

54-11м	Плов из отварной говядины	250	15.3	14.7	38.6	348.2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	450	25.2	24.9	50.2	526.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Второй завтрак					
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Второй завтрак	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	5.2	4.8	10.8	107.2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
411	Голень цыпленка отварной	120	21.6	20.3	1.5	275
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	31	2	0.4	12.3	60.6
	Итого за Обед	751	34.9	33.5	67.8	711.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1271	60.7	58.5	123.3	1262.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	9.1	11.3	38.9	293.6
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	440	10.8	18.9	49.2	410.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Второй завтрак					

Пром.	Йогурт 3.2%	90	4.5	2.9	3.2	56.5
	Итого за Второй завтрак	90	4.5	2.9	3.2	56.5
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0.2	0.1	5	22
Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	661	40.8	14.3	57.9	524.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1191	56.1	36.1	110.3	991.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	250	23.6	23.2	26.5	408.6
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	460	30	27.5	37	515.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	4.8	5.8	13.6	125.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	6.6	4.5	123.2

54-35гн	Чай с лимоном и малиновым сиропом на фруктозе	200	0.2	0.1	3.2	14.3
Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	651	22	17.7	68.1	519.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1311	53	45.2	130.5	1140.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-5к	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7.3	9.2	44.4	289.5
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	460	15.8	18.4	54	444.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Второй завтрак	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	6.7	4.6	16.3	133.1
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-20м	Говядина отварная	80	17.1	13.7	0.3	192.8
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0.2	1	2.5	19.4
Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	641	29.6	24.2	44.1	511.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1251	46	43.2	112.8	1022.7
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	14.2	6.4	204.7
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	580	17.3	23.1	30.3	397.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-34гн	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0.2	0.1	2.6	12.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	490	21.6	23.3	48.4	490.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Второй завтрак					
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Второй завтрак	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	250	6.8	4.6	14.4	125.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	15.9	4.5	221.6
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2

Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	661	32.7	27.4	71	661.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1221	54.9	50.8	124.7	1176
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	470	20.2	20.6	49	463.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	90	4.5	2.9	3.2	56.5
	Итого за Второй завтрак	90	4.5	2.9	3.2	56.5
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	4.8	5.8	13.6	125.5
54-22г	Булгур отварной	150	7	3.9	34.7	201.5
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	8.2	7.2	5	117
54-32хн	Компот из брусники с сиропом на стевии	200	0.1	0.1	2.9	13.1
Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	641	22.1	17.4	66.6	510
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1201	46.8	40.9	118.8	1029.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8.4	9.3	44.6	295.5
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	440	10	16.9	54.3	409
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Второй завтрак	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4.7	5.6	5.7	92.2
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-24гн	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0.2	0	1.5	6.8
Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	661	39	14.4	54	501.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1251	49.6	31.9	123	977.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.7
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0.3	0.1	2.3	11.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	450	29.4	21.4	45.2	490.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Второй завтрак					
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Второй завтрак	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8

	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.2	4.8	10.8	107.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-20м	Говядина отварная	60	17.1	13.7	0.3	192.8
54-25гн	Чай с сиропом стевии	200	0.2	0	1.5	7.2
Пром.	Хлеб украинский	31	2	0.4	12.3	60.6
	Итого за Обед	641	32.7	25.2	60.8	601.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Итого за день	1161	62.7	46.7	111.3	1116.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	570	20.4	25.9	30.6	437.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Обед					
54-17с	Суп из овощей	250	1.4	2.7	8.1	62.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	8.7	8.2	4.9	128.1
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб ржаной	31	2	0.4	10.4	52.9
	Итого за Обед	691	18.5	18.5	69.9	520.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4

	Итого за день	1461	39.9	44.4	125.9	1063.7
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.4	134.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	250	17.3	20.9	38.9	413.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	90	4.5	2.9	3.2	56.5
	Итого за Второй завтрак	90	4.5	2.9	3.2	56.5
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	456.7	20	21.2	44.3	448.2
Второй завтрак	127.5	1.7	0.9	12.2	63.3
Обед	553.3	25	17.7	51.8	466.4
Среднее значение за период	1137.5	46.7	39.8	108.2	977.9