



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Чашева М.Я.

М.Я. Чашева

2024 год

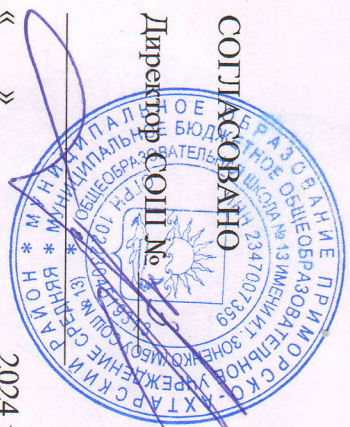


**ДИЕТИЧЕСКОЕ (ЛЕЧЕБНОЕ) МЕНЮ**  
(12-ти дневное)  
**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**  
**С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Сезон: осенний  
Возраст: от 12 лет и старше

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 2



2024 год

СОГЛАСОВАНО

Лечащий врач ученика

« »

2024 год

*Врач амбулатории*  
*Сидорова Елена Владимировна*  
*№ 2*





сезон: осень

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г			
Завтрак								
неделя 1 день 2	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5	4,4	68,3	29	2008
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	189,4	326	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ТТК	2021
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ (томатный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПП	2008
Итого за завтрак:		635	20,8	20,8	87	618,1		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	110	0,8	6,7	2,6	74	20	2011
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	4,4	7	75	93-ТТК	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	16,5	8,8	8,6	181,1	229	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	200	0	0	0	0	495-ТТК	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПП	2008
Итого за обед:		930	26,5	24,2	62,9	576,2		
Всего за день:			47,3	45	149,9	1155,2		

сезон: осень

возрастная категория: 12 лет и старше  
среда

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3		Завтрак						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	15	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,3	9,4	45,3	306,7	225	2021
	ЧАЙ без сахара	200	0,1	0	0,2	1,2	457-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	ПП	2008
Итого за завтрак:		545	18,6	22,7	75,3	580,1		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	52	2011
	СУП С БОБОВЫМИ	250	8,3	3,5	18,6	139,4	119	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	120	9,8	15,1	12,2	223,8	278	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ без сахара	200	4,4	7,4	12,8	138,8	380-п с.д.	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД без сахара	200	0,1	0,1	1,9	9,1	486-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПП	2008
Итого за обед:		910	26,6	32,6	70,8	686,2		
Всего за день:			45,2	59,4	146,1	1303,7		

сезон: осень

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
неделя 1 день 4	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина)	100	12,2	14,2	3,5	164	246	2011
	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАЯ	180	3,5	3,9	25,3	151,1	215	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	200	0	0	0	0	495-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПП	2008
		620	19,8	23,6	54,7	485		
Итого за завтрак:								
			Обед					
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (отурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	СУП С КРУПНОЙ гречневой	250	3,3	5,7	15,3	125,7	115-ттк	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,5	20,1	12,6	289,3	269	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ без сахара	200	0,1	0	0,4	4,8	468	2016
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПП	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
		970	27	31	92,6	760		
Итого за обед:								
			46,4	55	142,3	1226,6		
Всего за день:								

сезон: осень

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
неделя 1 день 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011	
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ отварной с гречневой крупой	200	12,3	8,2	24,8	223	375-ттк	2021	
	ЧАЙ без сахара	200	0,1	0	0,2	1,2	457-ттк	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10	45,6	338.1	2011	
	Итого за завтрак:		630	16	9	51,5	352,5		
			Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	27	2011	
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	4,4	7	75	93-ттк	2021	
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,6	15,2	8,1	219,6	297	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАКА	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ (томатный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008	
Итого за обед:		870	23,9	30,2	83,8	703,4			
Всего за день:			39,9	39,2	135,3	1055,9			



возрастная категория: 12 лет и старше  
 понедельник

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г			
Неделя 2 день 1								
		Завтрак						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	100	12,9	18,6	27,8	329,9	268-ттк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,2	0	0,4	3,6	459-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	ПР	2008
Итого за завтрак:		605	20,3	22,8	69	563		
Обед								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	СУП С КРУПНОЙ гречневой	250	3,3	5,7	15,3	125,7	115-ттк	2011
	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, тушеные в соусе	110	15,3	18,9	3,3	244,7	290	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ (томатный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
Итого за обед:		960	27,8	30,2	90,4	743,6		
Всего за день:			48,1	53	159,4	1306,6		



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Неделя 2 день 2								
Завтрак								
	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5	4,4	68,3	29	2008
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	100	12,6	10,4	8,4	177,5	486-ттк	2021
	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,5	3,9	25,3	151,1	215	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ (томатный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за завтрак:								
		610	20,6	19,8	71	544,1		
Обед								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (отурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	4,4	7	75	93-ттк	2021
	КУЛЕШ ИЗ МЯСА с гречневой крупой	225	18,5	28	33,5	459,84	265-ттк	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД без сахара	200	0,1	0,1	1,9	9,1	486-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008
Итого за обед:								
		815	23,9	33	61,9	639,54		
Всего за день:								
			44,5	53,3	133	1160,4		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 3	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	53	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	18,7	3,5	254,3	210-ттк	2011
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ без сахара	200	0,1	0	0,4	4,8	468	2016
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
		630	22,5	23,5	34	440,3		
Обед								
Итого за завтрак:	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
	СУП С БОБОВЫМИ	250	8,3	3,5	18,6	139,4	119	2011
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина)	100	12,2	14,2	3,5	190,6	246	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ без сахара	200	4,4	7,4	12,8	138,8	380-п с.д.	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД без сахара	200	0,1	0,1	1,9	9,1	486-ттк	2021
Итого за обед:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008
		890	28,7	31,8	57,3	635,3		
Всего за день:			51,2	55,3	91,3	1049		

сезон: осень

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	ПШШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	17,2	14,3	255,1	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	20	0,2	0,7	0,9	10,5	419-ттк	2021
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ без сахара	180	5,4	6,1	24,5	173,8	184 с.д.	2008
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных без сахара	200	0,1	0,1	2,1	10,1	492-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
	Итого за завтрак:	630	19,1	24,5	57	524,7		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными с.д.	250	2,4	8	18,6	155,5	123-п	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	9,0	13,8	11,3	205,4	278	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	200	0	0	0	0	495-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008
	Итого за обед:	880	20,8	31,6	90,8	731		
	Всего за день:		39,9	56,1	147,8	1255,7		

сезон: осень  
 возрастные категории: 12 лет и старше  
 тип пищи

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5		Завтрак						
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	15	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,3	9,4	45,3	306,8	225	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	200	3,4	2,8	4,9	59,1	462-п с.д.	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	ПР	2008
	Итого за завтрак:	540	20,7	24,1	80	619,9		
		Обед						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	4,4	7	75	93-ттк	2021
	КУЛЕШ ИЗ МЯСА с гречневой крупой	225	18,5	28	33,5	459,84	265-ттк	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,2	0	0,4	3,6	459-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
	Итого за обед:	900	24,3	33,1	64,6	654,04		
	Всего за день:		46,2	63,2	144,7	1306,3		

взросл. олень  
 возрастной категории: 12 лет и старше  
 суббота

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сторонние реагенты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Завтрак						
Неделя 2 день 6	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина)	100	12,2	14,2	3,5	190,6	246	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД без сахара	200	0,1	0,1	1,9	9,1	486-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	ПП	2008
Итого за завтрак:		615	20,5	18,7	51,7	457,1		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	120	0,9	7,3	2,9	80,7	20	2011
	СУП С КРУПНОЙ перловой	250	2,1	5,1	14,6	112,7	115	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,2	7,1	6,9	144,9	229	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	200	2,8	2,5	5,9	57,3	465-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПП	2008
Итого за обед:		910	26,9	26,7	82,3	677,4		
Всего за день:			47,7	45,3	134	1108,9		