



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ № 177
 М.Ю. Галчанский
 Согласовано родители

Утверждено
 Директор ООО "ЭВРИКА-11"
 Рыхликская ЛС

Примерное циклическое меню для питания учащихся с сахарным диабетом

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	XE
			Белки	Жиры	Углеводы		
	1 неделя.						
	1 день 1 неделя						
	ОВЗ. ЗАВТРАК						
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	150	13,34	14,87	34,30	367,38	2,6
54-2гн-2020	Чай без сахара 1/200	200	0,26	0,06	15,25	62,57	0,1
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,28	0,27	14,91	31,70	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1,30	2,10	4,50	72,00	0,2
	Фрукты свежие * (яблоки)	150					
	Всего	520	17,18	17,30	68,96	533,65	3,4
54-2з-2020	Салат "Освежающий"	60	5,15	2,45	13,75	30,00	0,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3,08	2,60	18,46	145,54	1,2
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	2,21	6,24	8,50	181,57	0,6
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 50 гр	50	1,01	1,30	4,06	31,97	0,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,04	3,04	6,62	303,04	2,6
54-6хн-2020	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) без сахара	200	0,58	0,18	8,34	141,22	0,5
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30					
	ОВЗ. ПОЛДНИК	780	14,07	15,81	59,73	833,34	5,1
	Фрукты	100	0,00	0,00	1,20	30,00	1,3
	молоко кипяченое 3,2%	200	0,74	0,55	1,30	88,87	0,7
	Всего	275	0,74	0,55	2,50	118,87	2
	2 день 1 неделя						
	ОВЗ. ЗАВТРАК						

54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,48	18,10	43,20	314,60	2,2
54-6 гн-2020	Чай с черной смородиной без сахара	200	0,30	0,00	9,30	30,80	0,1
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,88	140,92	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,94	0,14	9,96	98,16	0,5
	Всего	500	22,76	18,60	82,34	584,48	3,3
	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>						
54-12з-2020	Салаг из свеклы с сыром	60	0,30	0,00	2,10	9,60	0,2
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250	200	2,23	5,03	14,09	114,56	1,2
54-9м-2020	Жаркое по -домашнему из филе птицы	200	8,56	6,43	13,45	164,55	0,5
№ 61,2005	Соус белый основной	60					
№ 511-2010	рис отварной	150	3,34	4,17	16,23	235,53	2,6
54-13хн-2020	Компот из свежих яблок + черноплод.рябина .без сахара	200	0,00	0,00	13,95	95,81	0,5
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	9,88	94,92	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,36	9,88	94,92	0,2
	Всего	760	20,21	16,35	79,58	809,89	5,8
	<i>ОВЗ . ПОЛДНИК</i>						
54-6г-2020	Сырники	50	1,65	1,96	9,08	114,60	0,5
№515,2013	Молоко кипяченое 200 гр	200	1,63	1,41	3,01	117,60	0,7
	Всего	275	3,28	3,37	12,09	232,20	1,2
	Итого за день		23,49	19,72	91,67	1 042,09	
	3 день 1 недели						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов / нарезка/	15	5,36	5,46	0,00	141,16	0,2
54-21К-2020	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	200	7,11	8,25	36,21	327,04	2,6
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком, с заменит.сахара	200	2,04	2,88	17,91	136,74	1
№108,2013	Хлеб пшеничный , ржано пшеничн.	85	2,28	0,27	14,91	71,19	0,5
	Всего	500	16,79	16,86	69,03	673,13	4,3
	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>						
54-13з-2020	Салаг "Ромашка"	60	1,81	7,07	0,25	20,83	0,2
54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми /горох/	200	1,99	4,40	8,65	150,15	1,1
54-14р-2020	Котлета рыбная Любительская (минтая)	50	6,42	3,14	27,59	262,24	0,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	4,65	2,73	16,55	225,38	2,3
54-2с-2020	Соус белый основной 50 гр	50	0,43	1,04	3,33	24,37	0,1

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1,04	0,06	5,66	125,34	0,5
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	9,40	71,19	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,38	0,21	0,10	44,00	0,2
	Всего	810	18,62	18,71	71,43	923,50	5,4
№770,2004	Ватрушка с творогом	50	1,34	1,11	6,48	175,44	0,6
	Кисломолочные продукты	200	0,74	1,55	3,52	88,87	0,5
	Всего	250	2,08	2,66	10,00	264,31	1,1
	4 день 1 неделя						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
54-27м-2020	Биточки куриные, запеченные в соусе молочном	100	13,33	16,37	11,62	247,16	0,6
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	4,93	5,87	30,75	275,57	0,7
54-2гн-2020	Чай без сахара	200	0,26	0,06	15,25	62,57	0,1
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	71,19	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,27	7,91	44,10	0,2
	Всего	500	23,08	22,84	80,44	700,59	2,1
	<i>ОВЗ ОБЕД</i>						
54-27з-2020	Салат "Здоровье"	60	0,80	0,00	3,00	15,20	0,1
54-5с-2020	Суп из овощей со сметаной	200	2,41	6,09	4,26	121,48	1,2
№312,2011	Кнели куриные в соусе сметаном 50 гр/50	100	4,43	7,19	6,68	279,02	0,6
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	3,34	4,17	26,38	165,42	2,1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200	4,53	2,84	10,26	164,70	0,5
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	142,38	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,28	0,27	9,94	71,19	0,2
	Всего	770	20,07	20,83	80,40	888,20	5,2
	<i>ОВЗ ПОЛДНИК</i>						
№108,2000	булочка школьная	50	1,78	1,57	1,58	196,56	1,7
№502,2013	Молоко кипяченое 3,2%	200	0,13	0,05	2,04	129,15	0,5
	Всего	250	1,91	1,62	3,62	325,71	2,2
	5 день 1 неделя						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
54-27к-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4,94	7,19	18,17	267,93	0,5
№101-2013	Рис припущенный	150	5,50	6,04	19,54	234,54	2,60
54-7гн-2020	чай без сахара	200	3,04	0,36	19,88	94,92	0,5
№109,2013	хлеб ржано-пшеничный	50	4,09	3,70	5,74	152,60	0,5
пром	печенье (в ассортименте)	35	17,57	17,29	63,33	749,99	4,1

ОВЗ . ОБЕД											
20,2003	Салат Овощной букет"					3,00	4,12	7,98		45,00	0,1
54-10с-2020	Суп Крестянский с крупой		60			1,99	5,19	1,98		102,63	1,2
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью в сметане		100			5,72	4,11	22,49		262,80	0,4
54-4г-2020	пюре картофельное		150			2,04	2,04	8,62		303,04	2,1
54-11хн-2020	Компот из св / морожен. ягод без сахара		200			0,25	0,10	5,78		105,01	0,5
№108,2013	Хлеб пшеничный		50			2,28	0,27	9,94		71,19	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный		50			4,09	3,70	5,74		71,19	0,2
	Всего		810			19,37	19,53	62,58		960,86	5
ОВЗ ПОЛДНИК											
	Булочка обыкновенная		50			1,31	1,62	3,20		179,44	0,9
№516,2013	Молоко кипяченое 200г		200			0,53	0,04	0,34		32,00	0,5
	Всего		250			1,84	1,66	3,54		211,44	1,4
6 день I неделя											
ОВЗ . ЗАВТРАК											
54-16к-2020	Каша "Дружба"		150			8,95	13,31	19,45		168,90	2,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком 200 гр с замен. сахара		200			2,04	1,88	17,91		86,00	0,3
№108,2013	Хлеб пшеничный		50			2,28	0,27	14,91		140,92	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный		20			0,94	0,14	9,96		44,86	0,5
	фрукты		120			0,96	0,24	9,00		62,00	0
	Всего		540			15,17	15,84	71,23		502,68	3,4
ОВЗ . ОБЕД											
№33,2003	Салат "Пестрый"		60			0,36	1,21	2,52		56,34	0,1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями		200			2,89	5,19	8,27		155,33	1,1
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом в соусе 50/50		100			4,71	4,03	18,15		277,67	0,6
54-2г-2020	макаронные изделия отварные		150			5,92	5,96	13,65		218,70	2,1
54-13хн-2020	Компот из свежих плодов ** без сахара		200			0,16	0,16	7,87		113,57	0,5
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный		50			3,04	0,36	9,88		94,92	0,5
	Всего		830			17,08	16,91	60,34		916,53	4,9
ОВЗ . ПОЛДНИК											
	Булочка Веснушка		50			1,33	1,47	5,05		171,69	1,6
	молоко кипяченое		200			0,74	0,55	2,98		88,87	0,6
	Всего		260			2,07	2,02	8,03		260,56	2,2

		<u>2 неделя код.</u>									
		<u>1 день 2 недели</u>									
		<i>ОВЗ. ЗАВТРАК</i>									
54-22к-2020	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	12,29	18,76	31,23	341,69	1,2				
54-2гн-2020	Чай без сахара	200	0,20	0,05	15,04	61,42	0,1				
№ 108, 2013 пром.	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	94,92	0,5				
	фрукты(яблоки) *	150	0,96	0,24	9,00	42,00	0,2				
	Всего	520	16,49	19,41	75,15	540,03	2				
	<i>ОВЗ ОБЕД</i>										
54-3з-2020	Салат "Свеколка"	60	0,80	0,00	3,00	15,20	0,1				
54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми /горох/	200	5,99	4,40	20,65	150,15	1,1				
54-12м-2020	Плов из филе птицы	240	10,97	14,69	18,65	612,68	2,6				
54-7хн-2020	Компот из св / м вишни + черноплод.рябина. без сахара	200	0,14	0,02	24,43	98,45	0,5				
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	50	1,67	0,20	10,93	52,21	0,5				
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50									
	Всего	760	19,57	19,31	77,66	928,69	4,8				
	<i>ОВЗ. ПОЛДНИК</i>										
	молоко 3,2%	200	1,48	1,13	1,09	208,65	0,6				
	яблоко	150	0,74	0,55	1,01	48,87	1,6				
	Всего	320	2,22	1,68	2,10	257,52	2,2				
	<u>2 день 2 недели</u>										
	<i>ОВЗ. ЗАВТРАК</i>										
№412,2013	Тефтели из филе птицы запеченные с соусом молочным 6	100	14,21	15,09	37,78	386,79	2,3				
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая 150 гр	150	0,26	0,06	15,25	62,57	0,1				
54-7гн-2020	Какао с молоком с заменит. сахара	200	2,28	0,27	14,91	71,19	0,5				
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	4,91	71,19	0,3				
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	30	19,03	15,69	72,85	591,74	3,2				
	Всего	500									
	<i>ОВЗ. ОБЕД</i>										
54-15з-2020	Салат "Студенческий"	60	0,72	4,20	2,44	71,40	0,2				
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,65	4,17	5,50	148,13	1,1				
417,1996	Котлеты мясо-картофельные по- Хлыновски	60	5,13	4,39	6,65	221,68	0,3				
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,30	3,35	8,78	233,70	1				
601,2004	Соус сметанный с томатом	50	0,77	1,30	3,11	27,21	0,1				
54-7хн-2020	Компот из св / морож ягод без сахара	200	4,53	2,84	30,26	81,00	0,2				

№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	0,94	0,14	9,96	44,86	0,5
	Всего	770	20,32	20,66	81,61	899,17	3,9
	<i>ОВЗ ПОЛДНИК</i>						
пром	Булочка слобная	60	1,76	1,30	5,41	271,95	1,5
	Молоко кипяченое 200 гр	200	0,60	0,40	2,56	117,60	0,6
	Всего	260	2,36	1,70	7,97	389,55	2,1
	3 день 2 неделя ОВЗ176						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	150	8,58	10,43	17,63	164,55	1,2
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком с заменителем сахара	200	0,94	0,14	9,96	86,00	0,4
№109,2013	Хлеб пшеничный	50	0,84	0,84	20,58	140,92	0,5
№109,2013	Хлеб ржано- пшеничный	50	0,84	0,84	20,58	98,16	0,4
№101-2013	Сыр твердых сортов / нарезка/	15	5,36	5,46	0,00	101,16	0,1
пром	вафли (в ассортименте)	35	0,3	0,23	0,2	25,80	0,8
	Всего	500	16,56	17,71	68,75	616,59	3,4
	<i>ОВЗ ОБЕД</i>						
54-27з-2020	Салат "Мазайка"	60	4,12	1,96	1,34	142,12	0,1
54-5с-2020	Суп из овощей со сметаной	200	2,41	1,09	4,26	121,48	1,1
54-30м-2020	Кнели куриные с рисом запеченые в соусе молочном нату	100	2,94	1,46	13,54	245,92	0,6
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	1,60	7,25	17,45	281,44	2,6
54-13хн-2020	Компот из черной смородины *** без сахара	200	0,16	0,16	7,87	113,57	0,5
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	9,94	71,19	0,5
	Всего	810	13,51	12,19	54,40	975,72	5,4
	<i>ОВЗ ПОЛДНИК</i>						
ТТК, ЦПЛ	Крендель сахарный	75	1,20	1,53	4,79	204,70	1,6
	молоко кипяченое	200	0,41	0,10	2,45	138,81	0,6
	Всего	275	1,61	1,63	7,24	343,51	2,2
	4 день 2 неделя						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
54-22м-2020	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	200	12,44	15,21	31,07	370,34	0,5
№ 514,2004	Пюре картофельное	150	1,04	1,04	18,62	303,04	2,5
54-3г-2020	Чай без сахара с лимоном	200	2,04	1,88	7,91	136,73	1,1

№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	9,94	71,19	0,5
	Всего	500	17,80	18,40	67,54	881,30	4,6
	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>						
20-2003	Салат "Осенний"	60	1,12	0,00	11,84	15,20	0,1
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	2,64	5,36	10,80	142,07	1,1
54-29м-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	110	9,33	6,37	21,56	247,16	0,6
54-6г-2020	рис отварной	150	3,34	5,17	6,38	165,42	2,1
54-6хн-2020	Компот из св / м ягод натуральные **** без сахара	200	0,58	0,18	14,31	141,22	0,3
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	9,94	71,19	0,5
	Всего	790	19,29	17,35	74,83	782,26	4,7
	<i>ОВЗ 155 р. ПОЛДНИК</i>						
	сырники	100	1,61	1,72	6,64	189,54	0,9
№516,2013	Молоко кипяченое 200г	200	0,50	0,20	0,00	30,00	0,5
	Всего	300	2,11	1,92	6,64	219,54	1,4
	5 день 2 неделя						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
54-8м-2020	Тфтели из филе кур паровые	50	4,02	4,10	0,00	117,10	1,1
54-5г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,91	11,92	30,16	249,50	1,2
601,2004	Соус молочный	50	0,77	1,30	3,11	27,21	0,1
54-7гн-2020	Какао с молоком с заменителем сахара	200	4,09	3,70	25,74	100,40	0,8
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	94,92	0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	0,5
	Всего	510	18,80	20,42	93,24	633,99	4,2
	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>						
33-2003	Салат "Пестрый "	60	0,80	0,00	3,00	15,20	0,1
54-7с-2020	Борщ с капустой и картофелем Вегетарианский	200	2,89	2,19	14,27	155,33	1,1
54-18м-2020	Печень говяжья по строгановски **	90	2,64	4,79	14,99	243,59	0,6
54-1г-2020	макаронные изделия отварные	150	6,20	8,98	18,73	300,50	2,1
54-2хн-2020	Компот из кураги (без сахара)	200	0,25	0,10	5,78	105,01	0,4
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,32	9,94	83,06	0,5
	Всего	790	15,44	16,38	66,71	902,69	4,8
	<i>ОВЗ 155 р. ПОЛДНИК</i>						

пром	Булочка обыкновенная	75	1,21	1,95	1,91	216,00	1,6
	молоко кипяченое	200	0,74	0,55	0,24	88,87	0,5
	Всего	275	1,95	2,50	2,15	304,87	2,1
	6 день 2 недели						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	8,24	12,70	10,17	249,50	2,2
54-2гн-2020	Чай без сахаром	200	0,26	0,06	5,25	26,80	0,1
№108, 2013	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	94,92	0,5
№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,18	0,18	12,45	56,08	0,5
пром..	фрукты свежие	150	0,76	0,76	8,62	62,00	0
		520	13,48	14,06	56,37	489,30	3,3
	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>						
50,2008 СПб	Салат "Свеколка"	60	2,00	0,08	5,32	30,00	0,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,25	6,05	8,31	108,74	1,1
54-8м-2020, 54-5с-2020	Тефтели из филе птицы , запеченые в соусе молочном 60/4	110	4,79	1,88	4,35	277,54	0,6
54-8т-2020	Капуста тушеная	150	1,04	1,04	8,62	303,04	2,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника(без сахара)	200	0,15	1,42	10,72	136,24	0,5
№108, 2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	9,88	71,19	0,5
№109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,27	4,94	41,19	0,2
	Всего	820	15,56	12,31	55,25	967,94	5,3
	<i>ОВЗ . ПОЛДНИК</i>						
	пряник	100	1,33	1,49	4,05	323,15	1,7
	молоко кипяченое	200	0,41	0,10	4,07	138,81	0,5
	Всего	300	1,74	1,59	8,12	461,96	2,2
заменители сахара :	Сорбит						
	Аспартам						
	Сахарин						