



Утверждено

Директор ООО "ЭВРИКА-11"  
Рыхликая Л.С.



**Примерное циклическое меню для питания учащихся с сахарным диабетом.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	XE
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>1 неделя.</b>						
	<b>1 день 1 недели</b>						
	<b>ОВЗ . ЗАВТРАК</b>						
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	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)	120					
	<b>Всего</b>	<b>520</b>	<b>17,18</b>	<b>17,30</b>	<b>68,96</b>	<b>533,65</b>	<b>3,4</b>
54-2з-2020	Огурцы свежие ( нарезка)	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					
	<b>Всего</b>	<b>780</b>	<b>14,07</b>	<b>15,81</b>	<b>59,73</b>	<b>833,34</b>	<b>5,1</b>
	<b>ОВЗ . ПОЛДНИК</b>						
	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
	<b>Всего</b>	<b>275</b>	<b>0,74</b>	<b>0,55</b>	<b>2,50</b>	<b>118,87</b>	<b>2</b>
	<b>2 день 1 недели</b>						
	<b>ОВЗ . ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>22,76</b>	<b>18,60</b>	<b>82,34</b>	<b>584,48</b>	<b>3,3</b>

	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>																		
54-12з-2020	Икра морковная																		
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250	60	0,30				0,00			2,10					9,60				0,2
54-9м-2020	Жаркое по -домашнему из филе птицы	200	2,23				5,03			14,09					114,56				1,2
№ 61,2005	Соус белый основной	200	8,56				6,43			13,45					164,55				0,5
№ 511-2010	рис отварной	60																	
54-13м-2020	Компот из свежих яблок + вишня св/морож.без сахара	150	3,34				4,17			16,23					235,53				2,6
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	200	0,00				0,00			13,95					95,81				0,5
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04				0,36			9,88					94,92				0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04				0,36			9,88					94,92				0,2
	<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>20,21</b>				<b>16,35</b>			<b>79,58</b>					<b>809,89</b>				<b>5,8</b>
	<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
	<b>Всего</b>	<b>275</b>	<b>3,28</b>				<b>3,37</b>			<b>12,09</b>					<b>232,20</b>				<b>1,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>23,49</b>				<b>19,72</b>			<b>91,67</b>					<b>1 042,09</b>				
	<b>3 день 1 неделя</b>																		
	<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 вязкая молочная ячневая	200	7,11				8,25			36,21					327,04				2,6
54-9г-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
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>16,79</b>				<b>16,86</b>			<b>69,03</b>					<b>673,13</b>				<b>4,3</b>
	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>																		
54-13з-2020	Салаг из свеклы отварной	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 (мингая)	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
54-1мн-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
	<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>18,62</b>				<b>18,71</b>			<b>71,43</b>					<b>923,50</b>				<b>5,4</b>
№770,2004	Варушка 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
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>2,08</b>				<b>2,66</b>			<b>10,00</b>					<b>264,31</b>				<b>1,1</b>
	<b>4 день 1 недели</b>																		
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>																		

54-27м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	200	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
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>23,08</b>	<b>22,84</b>	<b>80,44</b>	<b>700,59</b>	<b>2,1</b>
	<i>ОВЗ ОБЕД</i>						
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,80	0,00	3,00	15,20	0,1
54-5с-2020	Суп из овощей	200	2,41	6,09	4,26	121,48	1,2
№ 312,2011	Кнели куриные 1/50 гр	50	4,43	7,19	6,68	279,02	0,6
54-1г-2020	Макаронные 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
	<b>Всего</b>	<b>770</b>	<b>20,07</b>	<b>20,83</b>	<b>80,40</b>	<b>888,20</b>	<b>5,2</b>
	<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
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>1,91</b>	<b>1,62</b>	<b>3,62</b>	<b>325,71</b>	<b>2,2</b>
	<b>5 день 1 недели</b>						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	150	4,94	7,19	18,17	267,93	0,5
№101-2013	Сыр твердых сортов / нарезка/	15	5,50	6,04	19,54	234,54	2,60
54-7гн-2020	Какао с молоком с заменителем 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
	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>						
20,2003	Салат "Здоровье"	60	3,00	4,12	7,98	45,00	0,1
54-10с-2020	Суп Крестьянский с крупой	200	1,99	5,19	1,98	102,63	1,2
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью в сметане	100	5,72	4,11	22,49	262,80	0,4
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	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
	<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>19,37</b>	<b>19,53</b>	<b>62,58</b>	<b>960,86</b>	<b>5</b>
	<i>ОВЗ ПОЛДНИК</i>						
№516,2013	Булочка обыкновенная	50	1,31	1,62	3,20	179,44	0,9
	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 1 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
<b>Всего</b>		<b>540</b>	<b>15,17</b>	<b>15,84</b>	<b>71,23</b>	<b>502,68</b>	<b>3,4</b>
	ОВЗ . ОБЕД						
№33,2003	Салат "Пестрый"						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	60	0,36	1,21	2,52	56,34	0,1
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом 1/50	200	2,89	5,19	8,27	155,33	1,1
54-2г-2020	макароны отварные с овощами	50	4,71	4,03	18,15	277,67	0,6
54-13хн-2020	Компот из свежих плодов ** без сахара	150	5,92	5,96	13,65	218,70	2,1
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	7,87	113,57	0,5
<b>Всего</b>		<b>50</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>9,88</b>	<b>94,92</b>	<b>0,5</b>
	ОВЗ . ПОЛДНИК	<b>830</b>	<b>17,08</b>	<b>16,91</b>	<b>60,34</b>	<b>916,53</b>	<b>4,9</b>
	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
<b>Всего</b>		<b>260</b>	<b>2,07</b>	<b>2,02</b>	<b>8,03</b>	<b>260,56</b>	<b>2,2</b>
	2 неделя кор.						
	1 день 2 неделя						
	ОВЗ . ЗАВТРАК						
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	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	94,92	0,5
пром.	фрукты(яблоки) *	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,2
<b>Всего</b>		<b>520</b>	<b>16,49</b>	<b>19,41</b>	<b>75,15</b>	<b>540,03</b>	<b>2</b>
	ОВЗ ОБЕД						
54-3з-2020	Овощи натуральные /помидоры свежие/	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	200	10,97	14,69	18,65	612,68	2,6
54-7хн-2020	Компот из св / морож ягод **** 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					
<b>Всего</b>		<b>760</b>	<b>19,57</b>	<b>19,31</b>	<b>77,66</b>	<b>928,69</b>	<b>4,8</b>
	ОВЗ . ПОЛДНИК						

	МОЛОКО 3,2%	200	1,48	1,13	1,09	208,65	0,6
	яблоко	120	0,74	0,55	1,01	48,87	1,6
	<b>Всего</b>	<b>320</b>	<b>2,22</b>	<b>1,68</b>	<b>2,10</b>	<b>257,52</b>	<b>2,2</b>
	<b>2 день 2 недели</b>						
	<i>ОВЗ . ЗАВТРАК</i>						
№412,2013	Тефтели из филе птицы запеченные с соусом молочным	90	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	<b>19,03</b>	<b>15,69</b>	<b>72,85</b>	<b>591,74</b>	<b>3,2</b>
	<b>Всего</b>	<b>500</b>					
	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>						
54-15з-2020	Икра свекольная	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 смеси сухофруктов 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
	<b>Всего</b>	<b>770</b>	<b>20,32</b>	<b>20,66</b>	<b>81,61</b>	<b>899,17</b>	<b>3,9</b>
	<i>ОВЗ ПОЛДНИК</i>						
	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
	<b>Всего</b>	<b>260</b>	<b>2,36</b>	<b>1,70</b>	<b>7,97</b>	<b>389,55</b>	<b>2,1</b>
	<b>3 день 2 недели ОВЗ176</b>						
	<i>ОВЗ . ЗАВТРАК</i>						
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	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
	вафли ( в ассортименте)	35	0,3	0,23	0,2	25,80	0,8
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>16,56</b>	<b>17,71</b>	<b>68,75</b>	<b>616,59</b>	<b>3,4</b>
	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>						
54-27з-2020	морковь отварная дольками	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 запеченные в соусе молочном нагу	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 свежих плодов *** 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
	<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>13,51</b>	<b>12,19</b>	<b>54,40</b>	<b>975,72</b>	<b>5,4</b>
	<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
	<b>Всего</b>	<b>275</b>	<b>1,61</b>	<b>1,63</b>	<b>7,24</b>	<b>343,51</b>	<b>2,2</b>
	<b>4 день 2 недели</b>						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	12,44	15,21	31,07	370,34	0,5
№ 514,2004	Бобовые отварные ( горох)	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
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>17,80</b>	<b>18,40</b>	<b>67,54</b>	<b>881,30</b>	<b>4,6</b>
	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>						
20-2003	Салат "Здоровье"	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	Фрикадельки из филе курицы в соусе сметанном 60/50	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
	<b>Всего</b>	<b>790</b>	<b>19,29</b>	<b>17,35</b>	<b>74,83</b>	<b>782,26</b>	<b>4,7</b>
	<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
	<b>Всего</b>	<b>300</b>	<b>2,11</b>	<b>1,92</b>	<b>6,64</b>	<b>219,54</b>	<b>1,4</b>
	<b>5 день 2 недели</b>						
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>						
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	4,02	4,10	0,00	117,10	1,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	5,91	11,92	30,16	249,50	1,2
601,2004	Соус сметанный с томатом	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
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>18,80</b>	<b>20,42</b>	<b>93,24</b>	<b>633,99</b>	<b>4,2</b>

