

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

Кладовщик

 А.В.Зеленюк

«21» июля 2025г

Утверждено:

Директор школы

 Перминова О.А.

«21» июля 2025г. №85



**Меню приготавливаемых блюд
для детей с сахарным диабетом
возрастная категория 12-18 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория 12-18 лет

№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
50	Каша ячневая	200	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
2	Сыр	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,01	0,15	264	10,5	150	0,3
	Итого		14,2	13,49	65,84	441,51	0,254	3,11	0,01	0,52	320,2	268,1	183,7	7,45

Обед

№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
25	Борщ	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
35	Тефтеля запеченная	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
38	Гречневый гарнир	180	6,38	5,28	32,79	203	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
16	Салат из моркови и яблок	100	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	48,4	0,05	10	0	0,2	16	11	9	2,2
63	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	0	3,8	0,6
	Итого		32,09	37,94	96,75	852,66	3,17	25,04	2,461	1,19	148,53	544,9	228,2	10,95
Итого за день			46,29	51,43	162,59	1294,17	3,424	28,15	2,471	1,71	468,73	813	411,9	18,4

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
38	Каша гречневая	200	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
2	Сыр порциями	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,01	0,15	264	10,5	150	0,3
	Итого		18,59	20,59	70,14	528,84	0,46	4,15	0,03	0,79	414,75	287,53	276,82	5,67

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
23	Рассольник	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,05
41	Перловая каша	180	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03	0	18	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55
44	Голень запеченная	80	21	8,98	0	164,98	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	12,9	0,4
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
18	Салат из свеклы и яблок	100	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
	Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
	Итого		29,77	24,74	80,31	673,02	4,22	57	25,6	2,93	111,98	334,47	93,85	4,7
Итого за день			48,36	45,33	150,45	1201,86	4,68	61,15	25,63	3,72	526,73	622	370,67	10,37

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
50	Каша ячневая	200	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
2	Сыр	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,01	0,15	264	10,5	150	0,3
	Итого		14,2	13,49	65,84	441,51	0,21	3,11	0,01	0,52	320,2	268,1	183,7	7,45

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
24	Щи с курицей	250	13,27	5,89	9,49	184,82	0,18	1,2	0	1,2	99,9	393	57	2,7
36	Капуста тушеная	180	4,72	5,76	29,53	164,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
61	Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Нарезка: огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	10	11	9	2,2
	Итого		21,05	12,55	85,12	555,48	1,43	19,45	33,35	1,91	186,45	546,35	140,3	7,8
Итого за			35,25	26,04	150,96	996,99	1,64	22,56	33,36	2,43	506,65	814,45	324	15,25

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний,весенний

Возрастная категория 12-18 лет

№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
49	Каша овсянная	200	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,05	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
2	Сыр порциями	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,01	0,15	264	10,5	150	0,3
	Итого		99,9	22,83	75,12	576,96	0,44	4,07	0,06	1,25	439,65	322,96	241,75	4,53

Обед

№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
43	Суп гороховый с куриным мясом	250	11,5	4,8	10,25	168	0,15	1	0	1	108	105,25	37	2,6
38	Гречневый гарнир	180	6,38	5,28	32,79	203	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
35	тефтели запеченная	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
	Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
18	Салат из свеклы и яблок	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
	Итого		35,12	29,62	99,9	851,96	4,59	53,5	1,101	2,7	196,12	520,05	238,7	11,81
Итого за день			135,02	52,45	175,02	1428,92	5,03	57,57	1,161	3,95	635,77	843,01	480,45	16,34

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория 12-18 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
38	Каша гречневая	200	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
2	Сыр	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,01	0,15	264	10,5	150	0,3
	Итого		18,59	20,59	70,14	528,84	0,46	4,15	0,03	0,79	414,75	287,53	276,82	5,67

Обед

№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
23	Суп рассольник с	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
36	Капуста тушеная	180	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
16	Салат из моркови с яблоком	80	0,69	4,18	6,3	65,52	0,04	5,56	0	1,99	16,95	27,18	19,2	1,06
	Сок томатный(консерв)	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	48,4	0,05	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		20,22	17,15	87,52	593,3	0,66	82,16	0,03	3,05	186,65	301,41	133,76	9,77
Итого за день			38,81	37,74	157,66	1122,14	1,12	86,31	0,06	3,84	601,4	588,94	410,58	15,44

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
50	Каша ячневая	200	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
2	Сыр	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,01	0,15	264	10,5	150	0,3
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		14,2	13,49	65,84	441,51	0,25	3,11	0,01	0,52	320,2	268,1	183,7	7,45

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
25	Борщ с кур.мясом	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
41	Каша перловая	180	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03	0	18	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55
16	Салат из моркови яблок	80	0,69	4,18	6,3	65,52	0,04	5,56	0	1,99	16,95	27,18	19,2	1,06
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	48,4	0,05	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		9,06	13,54	82,41	474,67	0,21	19,4	18,02	2,92	114,24	285,15	81,75	6,75
Итого за день			23,26	27,03	148,25	916,18	0,46	22,51	18,03	3,44	434,44	553,25	265,45	14,2

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория 12-18 лет

№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
38	Каша гречневая	200	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
2	Сыр порциями	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,01	0,15	264	10,5	150	0,3
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		18,59	20,59	70,14	528,84	0,42	4,15	0,03	0,79	414,75	287,53	276,82	5,67

Обед

№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
30	Уха	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,8	0,06	1,3	95,98	143,7	26,0	1,1
36	Капуста тушеная	180	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	48,4	0,05	10	0	0,2	16	11	9	2,2
14	Салат из помидор	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
61	Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Итого		18	13,19	95,51	593,35	0,84	27,76	0,29	2,66	246,58	432,69	143,36	9,97
	Итого за день		36,59	33,78	165,65	1122,19	1,26	31,91	0,32	3,45	661,33	720,22	420,18	15,64

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория 12-18 лет

№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
50	Каша ячневая	200	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
2	Сыр	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,01	0,15	264	10,5	150	0,3
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		14,2	13,49	65,84	441,51	0,21	3,11	0,01	0,52	320,2	268,1	183,7	7,45

Обед

№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
24	Щи с кур.мясом	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,2	0,83
38	Гречневый гарнир	180	6,38	5,28	32,79	203	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
35	Тефтеля запеченная	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
59	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	48,4	0,05	10	0	0,2	16	11	9	2,2
16	Салат из моркови и яблок	80	0,69	4,18	6,3	65,52	0,04	5,56	0	1,99	16,95	27,18	19,2	1,06
	Итого		28,69	31,22	86,86	745,88	0,57	39,03	0,021	3,96	365,9	597,57	250,04	11,32
Итого за день			42,89	44,71	152,7	1187,39	0,78	42,14	0,031	4,48	686,1	865,67	433,74	18,77

день: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
49	Каша овсяная	200	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,05	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
2	Сыр	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,01	0,15	264	10,5	150	0,3
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		99,9	22,83	75,12	576,96	0,44	4,07	0,06	1,25	439,65	322,96	241,75	4,53

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
28	Суп фасолевый с кур. мясом	250	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
36	Капуста тушеная с курицей	180	4,72	5,76	29,53	164,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
10	Салат из капусты	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	48,4	0,05	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Итого		24,68	23,31	127,93	628,06	1,44	25,65	33,15	3,52	239,52	606,95	123,6	8,35
	Итого за день		124,58	46,14	203,05	1205,02	1,88	29,72	33,21	4,77	679,17	929,91	365,35	12,88

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
50	Каша ячневая	200	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
2	Сыр	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,01	0,15	264	10,5	150	0,3
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		14,2	13,49	65,84	441,51	0,21	3,11	0,01	0,52	320,2	268,1	183,7	7,45

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
43	Суп гороховый с куриным мясом	250	11,5	4,8	10,25	168	0,15	1	0	1	108	105,25	37	2,6
41	Каша перловая	180	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03	0	18	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55
44	Голень запеченная	80	21	8,98	0	164,98	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	12,9	0,4
4	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
18	Салат из свеклы и яблок	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	48,4	0,05	10	0	0,2	16	11	9	2,2
63	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Итого		44,47	29,24	73,56	793,13	3,08	16,4	26,9	3,32	198,38	426,12	94,35	8,55
Итого за день			58,67	42,73	139,4	1234,64	3,29	19,51	26,91	3,84	518,58	694,22	278,05	16