

Утверждаю
Директор МКОУ Тогучинского района
«Борцовская средняя школа»
Савенкова И.Г.
« 24 » 2026 г



**Перспективное диетическое
10-дневное меню
для питания обучающихся
5-11 классов (от 12 до 18 лет)
МКОУ Тогучинского района
«Борцовская средняя школа»**

меню (сахарный диабет)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
	Итого за Завтрак	595	15	15.4	43	369.5
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-4с	Рассольник домашний	200	3	5.5	11.2	106
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-2соус	Соус белый основной	100	1.5	3.6	4	54.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	825	35.9	20.1	66.8	591.2
	Итого за день	1420	50.9	35.5	109.8	960.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-21гн	Какао с молоком без сахара	200	4.7	3.5	6.1	75
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	390	13.2	17.7	51.7	418.1
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	4.4	8.1	14.5	148.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
П/Ф	Котлеты Куриные	110	15	13.6	9.6	220.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	100	3.6	7.4	9.6	119.2
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	1000	29.8	34.8	106.2	857.2
	Итого за день	1390	43	52.5	157.9	1275.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6

	Итого за Завтрак	365	6.5	5.1	37.9	223.8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
П/Ф	Котлеты Куриные	110	15	13.6	9.6	220.5
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	925	28.8	31.7	94.8	779.1
	Итого за день	1290	35.3	36.8	132.7	1002.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	21.6	372.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	560	49.6	23.7	39.8	570.5
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
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
54-2соус	Соус белый основной	100	1.5	3.6	4	54.5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	745	42	16.4	81.5	642.2
	Итого за день	1305	91.6	40.1	121.3	1212.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3.9	2.9	4.8	60.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	530	22.6	34.8	25.7	505.8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Куриные	110	15	13.6	9.6	220.5
54-3соус	Соус красный основной	100	2.1	2.3	8.6	63.4
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	875	30.2	27.9	78.2	684.3

	Итого за день	1405	52.8	62.7	103.9	1190.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	1000	27.4	22.7	84.7	652.9
54-21гн	Какао с молоком без сахара	200	4.7	3.5	6.1	75
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	1315	33.5	26.8	105.6	797.9
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	2.9	3	11	82.8
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
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	745	40.3	19.7	71.7	625.8
	Итого за день	2060	73.8	46.5	177.3	1423.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-4гн	Чай с молоком без сахара	200	1.6	1.1	2.2	25.5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	475	18.7	16.3	43.9	397.2
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	3	5.5	10.8	104.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Куриные	110	15	13.6	9.6	220.5
54-3соус	Соус красный основной	100	2.1	2.3	8.6	63.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	900	27.1	27.3	84.5	691.4
	Итого за день	1375	45.8	43.6	128.4	1088.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3.9	2.9	4.8	60.5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	525	22.8	34.6	22.3	490.6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9

54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	100	3.6	7.4	9.6	119.2
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	845	38.8	27.6	78.6	718.5
	Итого за день	1370	61.6	62.2	100.9	1209.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	530	7.6	6.7	43.9	265.9
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7.1	5.8	13.5	134.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-2соус	Соус белый основной	100	1.5	3.6	4	54.5
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	845	29.6	27.6	81.9	695
	Итого за день	1375	37.2	34.3	125.8	960.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-4гн	Чай с молоком без сахара	200	1.6	1.1	2.2	25.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	500	16.7	17	54.7	438.5
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	4.3	8	7.9	121.1
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	875	12.9	24.5	70.1	552.4
	Итого за день	1375	29.6	41.5	124.8	990.9

Средние показатели за период

ПС "Мониторинг питания и здоровья"

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" | 4

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	578.5	20.6	19.8	46.9	447.8
Обед	858	31.5	25.8	81.4	683.7
Среднее значение за период	1436.5	52.2	45.6	128.3	1131.5