

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
Сахарный диабет  
Сентябрь – Октябрь 2022г**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кузбасса

| <b>I НЕДЕЛЯ</b>                           |                   | <b>Пищевая/энергетическая ценность</b> | <b>II НЕДЕЛЯ</b>                          |                   | <b>Пищевая/энергетическая ценность</b> |
|---|-------------------|--|---|-------------------|--|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                        | <b>Выход, гр.</b> | <b>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b>        | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                        | <b>Выход, гр.</b> | <b>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b>        |
| Фрукты в ассортименте (слива)             | 100               | 0,8/0,3/9,6/49                         | Маринад из моркови                        | 100               | 2,7,1/10,3/113,2                       |
| Щи с мясом и сметаной                     | 250               | 7,5/7,85/8,9/137,17                    | Суп куриный с гречневой крупой            | 250               | 6,36/6,12/9,56/118,28                  |
| Плов из булгура с мясом                   | 280               | 26,91/31,85/42,52/553,56               | Гуляш                                     | 100               | 18,47/30,48/4,1/367,73                 |
| Хлеб ржаной                               | 25                | 1,65/0,3/10,05/49,5                    | Каша пшениная вязкая с маслом             | 180               | 4,86/5,4/27,36/176,76                  |
| Компот из сухофруктов без сахара          | 200               | 0,37/0/7,58/30,75                      | Хлеб ржаной                               | 25                | 1,65/0,3/10,05/49,5                    |
|   |                   |  | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200               | 0,25/0/1,83/8,21                       |
| <b>ВТОРНИК</b>                            |                   |  | <b>ВТОРНИК</b>                            |                   |  |
| Икра овощная (кабачковая)                 | 100               | 2/9/8,54/122                           | Яйцо отварное                             | 50                | 5,97/5,06/0,32/70,65                   |
| Яйцо отварное                             | 50                | 5,97/5,06/0,32/70,65                   | Икра овощная (кабачковая)                 | 100               | 2/9/8,54/122                           |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)     | 250               | 6,25/10,75/15,75/184,75                | Борщ с фасолью и сметаной                 | 250               | 9,05/11,13/14,21/194,75                |
| Чахохбили                                 | 100               | 22,5/17,3/2,6/255,7                    | Печень По-строгановски                    | 100               | 15,3/8,6/3,7/153,5                     |
| Каша пшениная вязкая с маслом             | 180               | 4,86/5,4/27,36/176,76                  | Каша перловая рассыпчатая с маслом        | 180               | 4,32/5,94/29,52/187,92                 |
| Хлеб ржаной                               | 25                | 1,65/0,3/10,05/49,5                    | Хлеб ржаной                               | 40                | 2,64/0,48/16,08/79,2                   |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200               | 0,25/0/1,83/8,21                       | Компот из кураги без сахара               | 200               | 0,83/0,04/7,89/35,5                    |
| <b>СРЕДА</b>                              |                   |  | <b>СРЕДА</b>                              |                   |  |
| Маринад из моркови                        | 100               | 2/7,1/10,3/113,2                       | Помидоры порционные                       | 100               | 1,1/0,2/3,8/24                         |
| Свекольник с мясом и сметаной             | 250               | 7,35/11,02/12/177,75                   | Уха с рыбой                               | 250               | 9/8/10/147                             |
| Филе птицы в кисло – сладком соусе        | 100               | 15,49/17,98/5,79/249,12                | Курица запеченная с соусом и зеленью      | 100               | 26,7/22,04/1,78/310,19                 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом        | 180               | 4,32/5,94/29,52/187,92                 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 180               | 8,64/6,12/40,68/252,36                 |
| Хлеб ржаной                               | 50                | 3,3/0,6/21/99                          | Хлеб ржаной                               | 25                | 1,65/0,3/10,05/49,5                    |
| Чай без сахара                            | 200               | 0/0/0/0                                | Сок томатный                              | 200               | 0/0/9/40                               |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                            |                   |  | <b>Четверг</b>                            |                   |  |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)            | 150               | 0,6/0/16,95/69                         | Огурцы порционные                         | 100               | 0,7/0,11/1,7/10,3                      |
| Суп из овощей с гренками из ржаного хлеба | 250/12            | 52,56/2,71/15,61/97,238                | Суп гороховый с мясом                     | 250               | 11,25/7/17,25/176,25                   |
| Гуляш                                     | 100               | 18,67/30,48/4,1/367,73                 | Бигос с мясом                             | 280               | 29,09/32,25/12,86/461,67               |
| Каша ячневая вязкая с маслом              | 180               | 3,65/4,27/22,89/143,87                 | Хлеб ржаной                               | 60                | 3,96/0,72/24,12/118,8                  |
| Хлеб ржаной                               | 50                | 3,3/0,6/21/99                          | Компот из сухофруктов без сахара          | 200               | 0,37/0/7,58/30,75                      |
| Сок томатный                              | 200               | 0/0/9/40                               |   |                   |  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                            |                   |  | <b>ПЯТНИЦА</b>                            |                   |  |
| Яйцо отварное                             | 50                | 5,97/5,06/0,32/70,65                   | Фрукты в ассортименте (яблоко)            | 150               | 0,6/0/16,95/69                         |
| Икра свекольная                           | 100               | 2,1/7,1/12,1/120,8                     | Свекольник с мясом и сметаной             | 250               | 7,35/11,02/12/177,75                   |
| Суп картофельный с мясом                  | 250               | 7,5/6,75/13,5/144,5                    | Плов с мясом из перловой крупы            | 300               | 34,38/31,1/43,64/591                   |
| Рыба тушеная с овощами                    | 100               | 13,8/3,2/5,1/103,9                     | Хлеб ржаной                               | 25                | 1,65/0,3/10,05/49,5                    |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 180               | 8,64/6,12/40,68/252,36                 | Чай без сахара                            | 200               | 0/0/0/0                                |
| Хлеб ржаной                               | 30                | 1,71/0,33/11,16/54,39                  |   |                   |  |
| Компот из сухофруктов без сахара          | 200               | 0,37/0/7,58/30,75                      |   |                   |  |



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ Сахарный диабет  
Сентябрь – Октябрь 2022г**

| III НЕДЕЛЯ   |            |  | IV НЕДЕЛЯ   |            |  |
|--|------------|--|---|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
| Горошек консервированный   | 100        | 3,1/0,2/7,1/41   | Фрукты в ассортименте (яблоко)  | 150        | 0,6/0/16,95/69   |
| Яйцо отварное  | 50         | 5,97/5,06/0,32/70,65                                       | Маринад из моркови  | 100        | 2/7,1/10,3/113,2   |
| Суп картофельный с фасолью   | 250        | 8,33/6,89/10,94/139,47                                     | Суп картофельный с мясом  | 250        | 7,5/6,75/13,5/144,5  |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе   | 100        | 16,5/14,8/6,6/225,2  | Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 100        | 17,52/14,84/1,79/211,63                                    |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом  | 180        | 8,64/6,12/40,68/252,36                                     | Каша перловая рассыпчатая с маслом  | 180        | 4,32/5,94/29,52/187,92                                     |
| Хлеб ржаной  | 50         | 3,3/0,6/21/99  | Хлеб ржаной   | 40         | 2,64/0,48/16,08/79,2                                       |
| Компот из сухофруктов без сахара   | 200        | 0,37/0/7,58/30,75  | Компот из кураги без сахара   | 200        | 0,83/0,04/7,89/35,5  |
| <b>ВТОРНИК</b>   |            |  | <b>ВТОРНИК</b>  |            |  |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)   | 150        | 0,6/0/16,95/69   | Икра овощная (кабачковая)   | 100        | 2/9/8,54/122   |
| Икра овощная (баклажанная)   | 100        | 2/9/8,54/122   | Яйцо отварное   | 50         | 5,97/5,06/0,32/70,65                                       |
| Борщ с мясом и сметаной  | 250        | 7,17/10,97/10,92/172,55                                    | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами   | 250        | 7,09/8,02/10,58/147,96                                     |
| Курица запеченная  | 100        | 24,9/17/0,6/255,3  | Бигос с мясом   | 280        | 29,46/32,25/15,94/475,87                                   |
| Каша ячневая вязкая с маслом   | 180        | 3,65/4,27/22,89/143,87                                     | Хлеб ржаной   | 50         | 3,3/0,6/21/99  |
| Хлеб ржаной  | 50         | 3,3/0,6/21/99  | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара   | 200        | 0,25/0/1,83/8,21   |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара  | 200        | 0,25/0/1,83/8,21   |   |            |  |
| <b>СРЕДА</b>   |            |  | <b>СРЕДА</b>  |            |  |
| Маринад из моркови   | 100        | 2/7,1/10,3/113,2   | Фрукты в ассортименте (яблоко)  | 150        | 0,6/0/16,95/69   |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке  | 34         | 3,4/8,84/1,7/99,96   | Борщ с мясом и сметаной   | 250        | 7,17/10,97/10,92/172,55                                    |
| Щи с мясом и сметаной  | 250        | 7,5/7,85/8,9/137,17  | Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили                                  | 100        | 14,47/9,82/9,06/173,57/                                    |
| Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 100        | 13,38/9,22/10,88/179,82                                    | Каша гречневая рассыпчатая с маслом   | 180        | 8,64/6,12/40,68/252,36                                     |
|  | 100        | 21,9/17,5/6,9/272,6  |   |            |  |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом   | 180        | 4,32/5,94/29,52/187,92                                     | Хлеб ржаной   | 50         | 3,3/0,6/21/99  |
| Хлеб ржаной  | 50         | 3,3/0,6/21/99  | Сок томатный  | 200        | 0/0/9/40   |
| Сок Томатный   | 200        | 0/0/9/40   |   |            |  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |            |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |            |  |
| Фрукты в ассортименте (слива)  | 100        | 0,8/0,3/9,6/49   | Маринад из моркови  | 100        | 2/7,1/10,3/113,2   |
| Икра овощная (кабачковая)  | 100        | 2/9/8,54/122   | Суп из тыквы с гречками   | 250/12     | 2,9/2,85/16,41/102,31                                      |
| Суп овощной с мясом и сметаной   | 250        | 7,75/7,75/13,75/157,25                                     | Мясо тушенное   | 100        | 18,2/29,97/3,19/358,7                                      |
| Гуляш по - венгерски   | 100        | 16,02/15,2/4,63/220,06                                     | Каша пшеничная вязкая с маслом  | 180        | 4,86/5,4/27,36/176,76                                      |
| Пюре из гороха с маслом  | 180        | 16,74/5,58/38,34/269,82                                    | Хлеб ржаной   | 50         | 3,3/0,6/21/99  |
| Хлеб ржаной  | 50         | 3,3/0,6/21/99  | Компот из сухофруктов без сахара  | 200        | 0,37/0/7,58/30,75  |
| Отвар из шиповника без сахара  | 200        | 0,64/0,25/8,79/51,12                                       |   |            |  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>   |            |  | <b>ПЯТНИЦА</b>  |            |  |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)   | 150        | 0,6/0/16,95/69   | Ассорти из свежих овощей  | 100        | 0,4/0,1/2,8/17   |
| Яйцо отварное  | 50         | 5,97/5,06/0,32/70,65                                       | Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем                            | 250        | 5,82/9,14/8,85/140,64                                      |
| Суп гороховый с мясом  | 250        | 11,25/7/17,25/176,25                                       | Зраза мясная ленивая / Бефстроганов   | 100        | 20,79/21,33/8,36/309,2/                                    |
| Биточек из птицы/ Курица запеченная с соусом и зеленью                                     | 100        | 18,4/15,8/13/267,7/  | Пюре из гороха с маслом   | 180        | 15,9/32/5,2/372,8  |
|  | 100        | 26,7/22,04/1,78/310,19                                     |   |            | 16,74/5,58/38,34/269,82                                    |
| Капуста тушеная  | 180        | 4,06/6,53/11,25/122,83                                     | Хлеб ржаной   | 25         | 1,65/0,3/10,05/49,5  |
| Хлеб ржаной  | 50         | 3,3/0,6/21/99  | Чай без сахара  | 200        | 0/0/0/0  |
| Чай без сахара   | 200        | 0/0/0/0  |   |            |  |