



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ» с.Куратово  
/В.П.Мишарина/

02.09.2024 г

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ «СОШ» с.КУРАТОВО**

**5-9 классы  
(сахарный диабет)**

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>День Меню с 5 по 11 классы</b>														
суп картофельный	69	250	6,72	7,21	8,77	175	0,15	11,4	0,2	1,35	17,45	115,3	34,45	1,68
кура отварная	212	100	26,03	26	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
капуста тушеная	235	180	4,72	5,82	24,22	156,9	0,06	85,6	0	0,36	109,8	83,96	45	1,72
кисломолочный продукт без сахара	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
<b>итого:</b>			<b>48,75</b>	<b>46,6</b>	<b>75,62</b>	<b>955,1</b>	<b>0,47</b>	<b>100,7</b>	<b>0,3</b>	<b>4,7</b>	<b>418,15</b>	<b>669,52</b>	<b>153,48</b>	<b>7,63</b>
<b>День</b>														
рассольник ленинградский	42	250	5,53	11,4	32,38	152,6	0,11	17,03	0,02	2,57	32,89	88,06	35,68	1,27
рыба запеченная с морковью	82	140	22,96	15,96	5,25	257,6	0,08	0,83	0	0,41	105,5	161,28	33,4	0,65
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,6	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	3,36
компот из смеси сухофруктов без сахара	283	200	0,56	0	12,89	56,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
<b>итого:</b>			<b>39,68</b>	<b>39,5</b>	<b>117,8</b>	<b>890</b>	<b>0,58</b>	<b>49,47</b>	<b>0,05</b>	<b>7,24</b>	<b>422,66</b>	<b>603,95</b>	<b>229,03</b>	<b>10,1</b>
<b>День</b>														
суп картофельный с фрикадельками	123/145	250	8,95	9,58	7,5	152	0,01	5,58	0	2,55	21,5	107	26,75	1,76
запеканка творожная с маслом сливочным без сахара	141	160	29,22	12,11	19,1	304,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
чай без сахара	294	200	0,07	0,01	0,31	4,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
<b>итого:</b>			<b>43,92</b>	<b>22,8</b>	<b>59,97</b>	<b>624,9</b>	<b>0,2</b>	<b>9,09</b>	<b>0,09</b>	<b>5,35</b>	<b>319,29</b>	<b>545,97</b>	<b>99,3</b>	<b>5,57</b>
<b>День</b>														
борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,4	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
шницель куриный	209	100	15,74	17,78	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	127,5	19,71	1,3
картофель тушеный	132	180	4	11	27,2	227	0,16	14,87	0,02	0,14	29,09	51,68	44,41	1,73
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
сок без сахара (пач)		200	0,2	0,2	5,8	36	0,04	1	0,01	0,2	40	36	20	0,4
<b>итого:</b>			<b>31,99</b>	<b>39,8</b>	<b>87,61</b>	<b>849,3</b>	<b>0,43</b>	<b>27,47</b>	<b>0,09</b>	<b>6,01</b>	<b>189,11</b>	<b>488,02</b>	<b>161,77</b>	<b>9,32</b>
<b>День</b>														
суп картофельный с рыбными фрикадельками	123/146	250	8,95	9,58	7,5	152	0,01	5,58	0	2,55	21,5	107	26,75	1,76

котлеты говяжьи	189	100	10,68	11,7	5,74	176,8	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
гречка отварная	219	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	3,36
компот из смеси сухофруктов без сахара	283	200	0,56	0	12,89	56,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
<b>итого:</b>			<b>27,93</b>	<b>31,4</b>	<b>74,74</b>	<b>869,3</b>	<b>0,32</b>	<b>29,68</b>	<b>0,01</b>	<b>6,23</b>	<b>283,82</b>	<b>439,49</b>	<b>176,53</b>	<b>8,74</b>

Щи со свежей капустой, картофелем сметаной	63	250	6,56	9,38	10,64	153,2	0,06	14,9	0,16	0,47	86,9	179,96	50,63	3,96
котлеты рыбные любительские	162	100	13,3	3,97	6,8	116,2	0,07	1,12	0,02	1	39,7	151,8	27,2	0,78
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,6	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	3,36
компот из свежих плодов или ягод без сахара	282	200	0,16	0	0	3,54	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
<b>итого:</b>			<b>30,65</b>	<b>25,5</b>	<b>84,67</b>	<b>695,9</b>	<b>0,54</b>	<b>51,08</b>	<b>0,34</b>	<b>4,25</b>	<b>375,92</b>	<b>690,52</b>	<b>243,52</b>	<b>11,9</b>

суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,2	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
биточки говяжьи	189	100	10,68	11,7	5,74	176,8	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
картофель тушеный	132	180	4	11	27,2	227	0,16	14,87	0,02	0,14	29,09	51,68	44,41	1,73
сок без сахара (пач)		200	0,2	0,2	5,8	36	0,04	1	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
<b>итого:</b>			<b>33,77</b>	<b>28,2</b>	<b>78,5</b>	<b>720</b>	<b>0,5</b>	<b>22,28</b>	<b>0,05</b>	<b>3,53</b>	<b>143,7</b>	<b>429,27</b>	<b>155,29</b>	<b>6,42</b>

рассольник домашний	41	250	9,5	14,4	32,38	194,9	0,08	7,11	0,02	2,65	41,28	173,67	41,19	3,81
картофельная запеканка с мясом	185	205	25,53	24,78	18,43	400,72	0,22	16,64	0,03	0,84	27,69	243,91	62,15	2,56
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	3,36
компот из сушеных плодов без сахара	280	200	0,33	-	7,66	34,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
<b>итого:</b>			<b>42,16</b>	<b>44</b>	<b>97,75</b>	<b>861,1</b>	<b>0,57</b>	<b>47,8</b>	<b>0,06</b>	<b>5,95</b>	<b>307,48</b>	<b>698,75</b>	<b>252,54</b>	<b>18,9</b>

борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
чай без сахара	294	200	0,07	0,01	0,31	4,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9

хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
<b>итого:</b>	<b>741</b>	<b>750</b>	<b>36,88</b>	<b>30,8</b>	<b>46,47</b>	<b>717,1</b>	<b>0,36</b>	<b>37,8</b>	<b>0,03</b>	<b>5,66</b>	<b>114,38</b>	<b>574,61</b>	<b>140,74</b>	<b>10,2</b>
суп молочный с крупой	52	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	0,45	0,02	0,1	182,72	162,96	32,94	0,61
биточки рыбные	161	100	13,32	2,48	8,73	110,5	0,41	0,15	0,02	0,98	67,82	304,18	47,86	1,41
пюре картофельное, капуста тушенная	241	200	4,51	7,68	30,3	204	0,25	30,18	0,02	0,3	64,78	97,29	36,72	1,47
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
сок без сахара (пач)		200	0,2	0,2	5,8	36	0,04	1	0,01	0,2	40	36	20	0,4
<b>итого:</b>			<b>24,01</b>	<b>17,7</b>	<b>62,31</b>	<b>500,2</b>	<b>0,74</b>	<b>30,78</b>	<b>0,06</b>	<b>1,38</b>	<b>315,32</b>	<b>564,43</b>	<b>117,52</b>	<b>3,49</b>

общая сумма ккал                      10дней                      359,7   326   785,4          4,71   406,1   1,08   50,3   2889,8   5704,53   1729,7   92,2

    1день                      35,97   32,6   78,54   768,3 0,47   40,61   0,11   5,03   288,98   570,45   172,97   9,22