

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГКОУ КК  
школы-интерната  
ст-цы Новопокровской  
*С.И. Титова*  
«22» 08 20 24 г.

**Основное 10 дневное цикличное меню  
для организации питания детей  
с сахарным диабетом  
(возрастной категории 12 лет и старше)  
в ГКОУ КК школе-интернате  
ст-цы Новопокровской**

Для составления использовались методические рекомендации  
2.4.0162-19.2.4. «Гигиена детей и подростков. Особенности организации  
питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями,  
сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и  
оздоровительных организациях).

Методические рекомендации  
(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 30.12.2019 г.)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,47	9,72	1,09	93	8.5a
	Рыба (горбуша) припущенная	162	24,5	7,8	0	168	3.1a
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	11.10a
Итого за завтрак			24,97	17,52	1,29	263	
Неделя 1 День 2							
	Мясо отварное	100	27,2	19,4	0,5	286	318
	Капуста белокачанная тушеная	150	3,7	12,4	10,5	168	7.7a
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	11.10a
Итого за завтрак			30,9	31,8	11,2	456	
Неделя 1 День 3							
	Яйцо варенное	54	5,1	4,6	0,3	63	4.1
	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2	6,1	4,2	57	8.16
	Сыр	25	4,12	6,9	0	82,75	75
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	11.10a
Итого за завтрак			11,22	17,6	4,7	204,75	
Неделя 1 День 4							
	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,3	3,4	6,2	111	5.46
	Мясо птицы отвар.	110	20,4	20,6	0	267	2,14
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	11.10a
Итого за завтрак			33,7	24	6,4	380	
Неделя 1 День 5							
	Яйцо варенное	54	5,1	4,6	0,3	63	4.1

	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,47	9,72	1,09	93	8.5a
	Яблоко печенное	185	0,6	0,4	30	126	446
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	11.10a
Итого за завтрак			6,17	14,72	31,59	284	

СОГЛАСОВАНО

С.А. Есипова С.А.  
«27» 08 20 24 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Помидоры свежие	70	0,7	0,2	0,2	16,8	8.1
	Омлет	70	7,4	8,5	1,5	112	4.2
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	11.10a
Итого за завтрак			8,1	8,7	1,9	130,8	
Неделя 2							
День 2							
	Яйцо вареное	54	5,1	4,6	0,3	63	4,1
	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2	6,1	4,2	57	8.16
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	11.10a
Итого за завтрак			7,1	10,7	4,7	122	
Неделя 2							
День 3							
	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,3	3,4	6,2	111	5.46
	Яблоко свеж.	130	0,4	0,4	9,8	44	707
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	11.10a
Итого за завтрак			13,7	3,8	16,2	157	
Неделя 2							
День 4							
	Сыр	25	4,12	6,9	0	82,75	75
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,47	9,72	1,09	93	8.5a
	Птица отварная	110	20,4	20,6	0	267	2.14
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	11.10a
Итого за завтрак			24,99	37,22	1,29	444,75	
Неделя 2							
День 5							
	Рыба(горбуша) припущенная	120	24,5	7,8	0	168	3.1a
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,47	9,72	1,09	93	8.5a

	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	11.10a
Итого за завтрак			24,97	17,52	1,29	263	

СОГЛАСОВАНО

 Есипова С. А.  
08 08 2024 г.