

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Азеевская средняя школа»



Н.А.Веселова

Приказ от 30.08.2023 № 68

**Примерное десятидневное меню
для детей с сахарным диабетом
МОУ «Азеевская средняя школа»
на 2023-2024уч. год**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	масса порции г (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1 – завтрак															
1	Каша молочная манная жидкая	№181	200	6.11	10.72	32.38	251	-	1.17	-	-	133.77	-	20.30	0.47
2	Чай с лимоном без сахара	№376	200	0	0	0.2	2	0	2.9	0	0.9	7.8	9.7	5.2	0.9
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			7.61	10.91	41.78	297.53	0.02	4.07	0	1.15	145.95	26.27	31.79	1.58
ОБЕД															
1	Суп из овощей	1.4	250	1.88	5.26	10.83	98.79	0.08	23.35	208.57	1.92	32.98	52.95	20.89	
2	Плов из птицы	№291	180	18.75	19.4	35.08	471.25	-	3.92	-	-	82	-	98.7	5.12
3	Компот из свежих яблок	№11.5 а	200	0.18	0.2	9.4	17	0	6	2.3	0.1	9.6	6.6	5.4	1.4
4	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
5	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего:			26.65	25.75	98.21	774.59	0.1	33.27	210.87	2.27	128.96	76.12	131.28	
	ИТОГО:			34.26	36.66	139.99	1.072.12	0.12	37.34	210.87	3.42	274.91	102.39	163.07	

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 2– завтрак															
1.	Каша «Дружба» с рисом и пшеном	№	200	6.32	10.18	26.34	223.16	0.08	0.9	-	-	183.8	-	-	0.54
2	Чай с лимоном без сахара	№376	200	0	0	0.2	2	0	2.9	0	0.9	7.8	9.7	5.2	0.9
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
ВСЕГО:				7.82	10.37	35.74	269.69	0.1	3.8	0	1.15	195.98	26.27	11.49	1.65
ОБЕД:															
1.	Суп картофельный с мак. изделиями	№82	250	7.66	8.58	17.14	176.42	-	8.56	-	-	25.04	-	27.44	1.1
2.	Картофельное пюре	№128	180	4.34	12.82	25.18	241	-	24.92	-	-	58.32	-	38.32	1.44
3	Винегрет	№67	100	1.4	10.04	7.29	125.1	-	9.6	-	-	31.2	-	19.5	0.83
4	Компот из свежих яблок	№11.5а	200	0.18	0.2	9.4	17	0	6	2.3	0.1	9.6	6.6	5.4	1.4
5	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:				19.42	32.53	101.91	747.07	0.02	49.08	2.3	0.35	128.54	23.17	96.95	4.98
ИТОГО:				27.24	42.9	137.65	1.016.76	0.12	52.88	2.3	1.5	324.52	49.44	108.44	6.63

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 3- завтрак															
1	Суп молочный с мак. изделиями	№235	250	4.0	2.96	24.26	133.64	0,03	0,57	-	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
2	Чай с лимоном без сахара	№376	200	0	0	0.2	2	0	2.9	0	0.9	7.8	9.7	5.2	0.9
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			5.5	3.15	33.66	180.17	0.05	3.47	0	1.33	92.07	71.84	18.95	1.48
ОБЕД:															
1	Суп крестьянский с крупой(пшено)	№100	250	2.18	2.84	14.29	91.5	-	11.45	-	-	51.5	-	26.65	0.96
2	Макароны отварные	№202	180	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	--	-	16.19	-	10.86	1.09
3	Котлета рубленая из птицы	№295	100	15.30	29.40	15.46	388.0	-	1.04	-	-	55.54	-	20.80	1.42
4	Компот из свежих яблок	№11.5а	200	0.18	0.2	9.4	17	0	6	2.3	0.1	9.6	6.6	5.4	1.4
5	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			30.78	41.04	122.66	945	0.02	18.49	2.3	0.35	137.21	23.17	70	5.08
	ИТОГО:			36.28	44.19	156.32	1.125.17	0.07	21.96	2.3	1.68	229.28	95.01	88.95	6.56

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 4– завтрак															
1	Каша из овсяных хлопьев	№173	200	9.04	13.44	40.16	318.00	-	158.65	-	-	158.65	-	72.05	2.09
2	Чай с лимоном без сахара	№376	200	0	0	0.2	2	0	2.9	0	0.9	7.8	9.7	5.2	0.9
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			10.54	13.63	49.36	362.53	0.02	161.55	0	1.15	170.83	26.27	83.54	3.2
ОБЕД															
1	Борщ	№82	250	2.60	5.12	10.93	138.75	-	10.68	-	-	51.73	-	26.13	1.23
2	Каша гречневая	№302	180	8.60	6.09	38.64	243.75	-	-	-	-	14.82	-	135.83	4.56
3	Гуляш	№260	100	14.55	16.79	2.89	221	-	0.92	-	-	21.81	-	22.03	3.06
4	Компот из свежих яблок	№11.5а	200	0.18	0.2	9.4	17	0	6	2.3	0.1	9.6	6.6	5.4	1.4
5	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			31.77	29.09	104.76	808.05	0.02	17.6	2.3	0.35	102.34	23.17	195.68	10.46
				42.31	42.72	154.12	1.170.58	0.04	179.15	2.3	1.5	273.17	49.44	279.22	13.66

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 5– завтрак															
1	Каша рис.молочная	№182	200	5.1	10.72	33.42	251	-	1.17	-	-	130.09	-	30.12	0.47
2	Чай с лимоном без сахара	№376	200	0	0	0.2	2	0	2.9	0	0.9	7.8	9.7	5.2	0.9
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
ВСЕГО:				6.6	10.91	42.82	548.53	0.02	4.07	0	1.15	142.27	26.27	41.61	1.58
ОБЕД															
1	Щи из св.капусты вегетарианские	1.2	250	1.7	4.2	8.3	79	0.2	19.2	0	0	84.9	29.4	54	0.9
2	Капуста тушеная	7.7а	150	3.7	12.4	10.5	168	0.1	84.2	0.01	3.7	95.5	33.8	64.7	1.2
3	Чай с лимоном без сахара	№376	200	0	0	0.2	2	0	2.9	0	0.9	7.8	9.7	5.2	0.9
4	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
5	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего:					11.24	17.49	61.9	0.32	106.3	0.01	4.85	192.58	89.47	130.19	3.21
ИТОГО:					17.84	28.4	104.72	0.34	110.37	0.01	6	334.85	115.74	171.8	4.79

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 6 – завтрак															
1	Каша из овсяных хлопьев	№173	200	9.04	13.44	40.16	318.00	-	158.65	-	-	158.65	-	72.05	2.09
2	Чай с лимоном без сахара	№376	200	0	0	0.2	2	0	2.9	0	0.9	7.8	9.7	5.2	0.9
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
ВСЕГО:				10.54	13.63	49.36	362.53	0.02	161.55	0	1.15	170.83	26.27	83.54	3.2
ОБЕД															
1	Суп крестьянский с крупой (пшено)	№101	250	2.18	2.84	14.29	91.5	-	11.45	-	-	51.5	-	26.65	0.96
2	Макароны отварные	№202	180	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	-	-	16.19	-	10.86	1.09
3	Котлета рубленая из птицы	№295	100	15.30	29.40	15.46	388.0	-	1.04	-	-	55.54	-	20.80	1.42
4	Компот из свежих яблок	№11.5а	200	0.18	0.2	9.4	17	0	6	2.3	0.1	9.6	6.6	5.4	1.4
5	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО:				30.78	41.04	122.66	945	0.02	18.49	2.3	0.35	137.21	23.17	70	5.08
				41.32	54.67	172.02	1.307.53	0.04	180.04	2.3	1.5	308.04	49.44	153.54	8.28

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 7- завтрак															
1	Каша пшеничная молочная жидкая	№182	200	7,51	11.72	37.05	285	-	1.17	-	-	138.1	-	47.6	1.23
2	Чай с лимоном без сахара	№376	200	0	0	0.2	2	0	2.9	0	0.9	7.8	9.7	5.2	0.9
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ИТОГО:			9.01	11.91	46.45	331.53	0.02	4.07	0	1.15	150.28	26.27	59.09	2.34
ОБЕД															
1	Борщ	№82	250	6.4	10.03	11.55	171.04	-	16.06	-	-	61.37	-	27.03	1.68
2	Жаркое по-домашнему	№259	230	21.29	23.78	21.79	387.7	-	8.88	-	-	40.1	-	55.83	5.07
3	Компот из свежих яблок	№11.5а	200	0.18	0.2	9.4	17	0	6	2.3	0.1	9.6	6.6	5.4	1.4
4	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
5	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:				34.9	85.64	763.29	0.02	30.94	2.3	0.35	115.45	23.17	94.55	8.36
	ИТОГО:				46.81	132.09	1.094.82	0.04	35.01	2.3	1.5	265.73	49.44	153.64	10.7

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 8 – завтрак															
1	Суп молочный с макаронными изд.	№47	200	2.00	1.48	12.13	66.82	0.03	0.57	0	0.18	79.89	45.57	7.46	0.37
2	Чай с лимоном без сахара	№376	200	0	0	0.2	2	0	2.9	0	0.9	7.8	9.7	5.2	0.9
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			3.5	1.67	21.53	113.35	0.05	3.47	0	1.33	92.07	71.84	18.95	1.48
ОБЕД															
1	Суп из овощей	1.4	250	1.88	5.26	10.83	98.79	0.08	23.35	208.57	1.92	32.98	52.95	20.89	
2	Макароны отварные	№202	180	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	--	-	16.19	-	10.86	1.09
3	Гуляш	№260	100	14.55	16.79	2.89	221	-	0.92	-	-	21.81	-	22.03	3.06
4	Компот из свежих яблок	№11.5а	200	0.18	0.2	9.4	17	0	6	2.3	0.1	9.6	6.6	5.4	1.4
5	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			29.73	30.85	106.63	785.29	0.1	53.62	210.87	213.14	84.96	76.12	65.47	
	ИТОГО:			33.23	32.52	128.16	898.64	0.15	57.09	210.87	214.47	177.03	147.96	84.42	

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 9– завтрак															
1	Каша рисовая молочная	№182	200	5.1	10.72	33.42	251	-	1.17	-	-	130.09	-	30.12	0.47
2	Чай с лимоном без сахара	№376	200	0	0	0.2	2	0	2.9	0	0.9	7.8	9.7	5.2	0.9
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			6.6	10.91	42.82	548.53	0.02	4.07	0	1.15	142.27	26.27	41.61	1.58
ОБЕД:															
1	Суп с макаронными изделиями	№82	250	7.66	8.58	17.14	176.42	-	8.56	-	-	25.04	-	27.44	1.1
2	Рыба тушеная с овощами	№229	100	9.75	4.95	3.8	105	-	3.73	-	-	39.07	-	48.53	0.85
3	Рис отварной	№304	180	4.87	7.17	48.8	279.6	-	0	-	-	3.2	-	25.33	0.7
4	Компот из свежих яблок	№11.5а	200	0.18	0.2	9.4	17	0	6	2.3	0.1	9.6	6.6	5.4	1.4
5	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			28.3	21.79	122.04	765.57	0.02	18.29	2.3	0.35	81.29	23.17	112.99	4.26
	ИТОГО:			34.9	32.7	164.86	1.314.1	0.04	22.36	2.3	1.5	223.56	49.44	154.6	5.84

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 10- завтрак															
1	Каша молочная манная жидкая	№181	200	6.11	10.72	32.38	251	-	1.17	-	-	133.77	-	20.30	0.47
2	Чай с лимоном без сахара	№376	200	0	0	0.2	2	0	2.9	0	0.9	7.8	9.7	5.2	0.9
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
ВСЕГО:				7.61	10.91	41.78	297.53	0.02	4.07	0	1.15	145.95	26.27	31.79	1.58
ОБЕД:															
1	Суп картофельный с горохом	№102	250	9.83	8.88	16.8	169.34	-	11.17	-	-	45.82	-	35.48	4.55
2	Картофельное пюре	№128	180	4.34	12.82	25.18	241	-	24.92	-	-	58.32	-	38.36	1.44
3	Винегрет	№67	100	1.4	10.04	7.29	125.1	-	9.6	-	-	31.2	-	19.5	0.83
4	Чай с лимоном без сахара	№376	200	0	0	0.2	2	0	2.9	0	0.9	7.8	9.7	5.2	0.9
5	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:				21.41	32.63	92.37	724.99	0.02	48.59	0	1.15	116.32	26.27	104.83	7.93
ИТОГО:				29.02	43.54	134.15	1.022.52	0.04	52.66	0	2.3	262.27	52.54	136.62	9.51