



«Утверждаю»  
директор МОУ «СОШ с. Селезниха  
Пугачевского района  
Саратовской области»  
И.А. Долгова/  
\_\_\_\_\_ 2022г.

Примерное  
десятидневное меню для организации питания  
детей с сахарным диабетом 12-18 лет  
МОУ «СОШ с. Селезниха  
Пугачевского района Саратовской области»

**День 1**

№ Рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>43</b>	<b>100</b>	Салат из капусты с морковью	2,0	8,0	3,06	103	16,0	19,0	38,7	0,9	0	0,00	0,03	2,5
	<b>250</b>	Суп картофельный вермишелевый на м/к бульоне	2,7	7,0	4,25	94,91	26,31	9,28	32,86	0,30	0	0,02	0	3,7
<b>608</b>	<b>1/80</b>	Биточки мясные,соус	12,44	9,24	12,56	183	25,7	13,0	120	2,3	0,00	0,08	1,33	0,12
<b>4</b>	<b>1/150</b>	Каша гречневая рассыпчатая	5,50	1,50	24,80	133,70	11,09	100	150	3,4	13,5	0,2	1,93	0,00
<b>685</b>	<b>1/200</b>	Чай	0,8	0,0	0,2	5,8	10,0	5,24	5,6	0,5	0,00	0,00	0,00	0,06
<b>8</b>	<b>1/30</b>	Хлеб ржаной	2,04	0,39	11,94	60,6	1,8	1,8	10,5	0,42	0	0,0	0,0	0
	<b>Итого:</b>		25,48	26,13	56,81	581,01	90,9	148,32	357,66	7,82	13,5	0,3	3,29	6,38

**День 2**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценнос ть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>8</b>	<b>1/30</b>	Хлеб ржаной	2,04	0,39	11,94	60,6	1,8	1,8	10,5	0,42	0	0,0	0,0	0
	<b>1/250</b>	Щи с мясом	2,2	7,6	6,5	105,0	45,1	42,78	28,78	0,64	0,01	0,06	0	22,0
<b>648</b>	<b>1/200</b>	Кисель фруктовый	0,0	0,0	26,6	106,90	4,00	0	4	0,0	0,00	0,0	0,00	0
	1/30	Булочка (д)	2,1	0,84	11,46	42,6	7,13	4,3	27,00	0,61	0,00	0,08	1,40	0,00
	<b>Итого:</b>		6,34	8,83	56,5	315,1	58,03	48,88	70,28	1,67	0,01	0,14	1,40	22,0

**День 3**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>8</b>	<b>1/30</b>	Хлеб ржаной	2,04	0,39	11,94	60,6	1,8	1,8	10,5	0,42	0	0,0	0,0	0
	<b>1/250</b>	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	6,2	5,6	22,3	166,0	32,7	32,7	170	1,5	0	0,11	0,88	4,9
<b>693</b>	<b>1/250</b>	Макаронные изделия (мясо отварное)	5,25	6.,15	35,25	220	10,5	25,7	0,0	1,21	0,0	0,11	0,0	2,9
<b>685</b>	<b>1/200</b>	Чай	0,8	0,0	0,2	5,8	10,0	5,24	5,6	0,5	0,00	0,00	0,00	0,06
	<b>Итого:</b>		14,29	12,14	69,69	452,4	55	65,44	186,1	3,63	0,0	0,22	0,88	7,86

**День 4**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>8</b>	<b>1/30</b>	Хлеб ржаной	2,04	0,39	11,94	60,6	1,8	1,8	10,5	0,42	0	0,0	0,0	0
	<b>1/250</b>	Суп картофельный с вермешелью на м/к бульоне	3,07	6,5	11,25	153,9	52	19,28	64,86	1	0	0,3	0	7,2
<b>297</b>	<b>1/200</b>	Каша молочная «Дружба»	5,86	12,04	48	264	125,24	36,32	152,66	0,40	24,3	0,0	0,16	0,6
<b>685</b>	<b>1/200</b>	Чай	0,8	0,0	0,2	5,8	10,0	5,24	5,6	0,5	0,00	0,00	0,00	0,06
	<b>Итого:</b>		11,77	18,93	71,39	484,3	189,04	62,64	233,62	2,32	24,3	0,30	0,16	7,86

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	60	Салат из капусты	0,8	6,08	3,06	60,18	8,23	6,77	17,20	0,3	0	0,03	0,03	4,4
	1/250	Суп картофельный на м/к бульоне	12,3	4,9	22,0	219	52,5	33	66,8	1,2	0	0,1	0,0	6,2
437	1/80	Гуляш мясной	13,42	10,3	31,98	216	21	14,8	106,6	1,36	7,2	0,05	0,00	0,14
4	1/150	Гречка отварная с маслом	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,3 0	3,11	0,02	0,19	1,93	0,00
685	1/200	Чай	0,8	0,0	0,2	5,8	10,0	5,24	5,6	0,5	0,00	0,00	0,00	0,06
8	1/30	Хлеб ржаной	2,04	0,39	11,94	60,6	1,8	1,8	10,5	0,42	0	0,0	0,0	0
	<b>Итого:</b>		35,19	26,08	97,89	741,58	105,01	154,11	345	6,89	7,22	0,37	1,96	10,8

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>8</b>	<b>1/30</b>	Хлеб ржаной	2,04	0,39	11,94	60,6	1,8	1,8	10,5	0,42	0	0,0	0,0	0
	<b>1/250</b>	Суп вермишелевый на м/к бульоне	3,07	6,5	11,25	153,9	52	19,28	64,86	1	0	0,03	0	7,2
<b>413</b>	<b>1/60</b>	Сосиска отварная	5,4	11,2	2,1	130	12,20	8	70	0,9	0,00	0,03	0,00	0,00
<b>511</b>	<b>1/200</b>	Рис отварной рассыпчатый	3,69	8,4	51	270	19,8	32	101,9	0,74	17,5	0,00	0,01	1,3
<b>648</b>	<b>1/200</b>	Кисель фруктовый	0,0	0,0	26,6	106,9	4,00	0,0	4,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,0
	<b>Итого:</b>		14,2	26,49	102,89	721,4	89,8	61,08	251,26	3,06	17,5	0,06	0,01	8,5

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>8</b>	<b>1/30</b>	Хлеб ржаной	2,04	0,39	11,94	60,6	1,8	1,8	10,5	0,42	0	0,0	0,0	0
	<b>1/250</b>	Щи с мясом	2,2	7,6	6,5	105,0	45,1	26,1	28,78	1,6	0,01	0,9	0	21,23
	<b>1/200</b>	Горох отварной	4,2	6,8	24,0	176,0	22	24	102	2,6	0,0	0,08	0	0,0
	<b>1/200</b>	Компот из сухофруктов	0,56	0,0	31,6	128	12	4	2	0,8	0	0,02	0	5,4
	<b>1/77</b>	Рыба припущенная	21,1	4,2	0,37	131,0	48,4	34,51	223,5	0,53	6,1	0,08	0	0,53
	<b>Итого:</b>		30,1	18,99	74,41	600,6	129,3	90,41	366,78	5,95	6,11	1,18	0,0	27,16

**День 8**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>43</b>	<b>1/100</b>	Салат из капусты	0,8	6,08	3,06	60,18	8,23	6,77	17,20	0,30	0	0,04	0,04	4,40
<b>436</b>	<b>1/250</b>	Суп картофельный с перловкой на м\к бульоне	6,2	4,6	22	166,0	61	25,18	60,86	1	0	0,05	0	6,3
	<b>1/100</b>	Картофель отварной	6,6	7,47	26,95	188,5	52,5	33	96,8	1,2	16,9	0,02	0	13,0
	<b>1/50</b>	Сосиска отварная	5,4	11,2	2,1	113	12,20	8	70	0,9	0,00	0,03	0	0
<b>8</b>	<b>1/30</b>	Хлеб ржаной	2,04	0,39	11,94	60,6	1,8	1,8	10,5	0,42	0	0,0	0,0	0
<b>685</b>	<b>1/200</b>	Чай	0,8	0,0	0,2	5,8	10,0	5,24	5,6	0,5	0,00	0,00	0,00	0,06
	<b>Итого:</b>		21,84	29,74	66,25	594,08	145,73	79,99	260,96	4,32	16,9	0,14	0,04	23,76

**День 9**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>8</b>	<b>1/40</b>	Хлеб ржаной	3,7	1,45	25,70	165	12,50	11,28	41,00	0,00	0,00	0,09	0,05	0,00
	<b>1/250</b>	Рассольник «Ленинградский»	3,0	10,5	8,25	135,0	30,51	13,20	65,5	0,6	0,3	0,4	0	7,70
<b>332</b>	<b>1/150</b>	Макароны отварные с маслом	5,25	6,15	35,25	220	105	9,0	36	1,21	0,0	0,11	0,88	0
<b>608</b>	<b>1/80</b>	Котлета мясная,соус	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133	1,2	2,3	0,08	133	0,12
<b>648</b>	<b>1/200</b>	Чай	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	<b>Итого:</b>		24,65	27,39	96,98	762	191,06	75,7	285,28	3,91	2,6	0,68	133, 93	10,72

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	1/30	Хлеб ржаноцй	3,7	1,45	25,7	165,00	12,5	0	41,0	0,0	0	0,20	1,4	0
	1/250	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	6,2	5,6	22,3	166,0	58,4	40	151,28	1,5	0	0,4	0	6,2
4	1/150/ 5	Овощное рагу	1,71	11,51	5,61	134,18	47,23	17,76	44,86	0,53	0	0,06	00	15,97
	1/200	Компот из сухофруктов	0,56	0	31,6	128	12	4	2	0,8	0	0,02	0	5,4
	<b>Итого:</b>		12,17	18,56	85,21	593,18	130,13	61,76	199,14	2,83	0	0,68	1,4	27,57

0

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СЕЛЕЗНИХА ПУГАЧЁВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ", Долгова Ирина Александровна, директор  
20.11.2022 23:02 (MSK), Сертификат 1BA4BE5F0FE19ED3664FDFFB91ED5DD3F2552A3A