

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Начальная школа -
Детский сад № 11"

"01" сентября 2023г

Примерное десятидневное меню для школьников, страдающих сахарным диабетом
г.Зимы в возрасте от 7 до 11 лет на 2023-2024 учебный год

II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества										витамины						№ рец		
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A		D	C
Завтрак:																								
Голубцы ленивые	100	7	7,4	6,3	119,7	71	19,4	0,2	111	11			0,059		0,3	25	1,85				366			
Каша ячневая	150	2,2	5,1	25,2	183,9	83,29	7,07	0,6	64,3	125,4	0,009	0,00033	0,27		0,012	0,45								
Какао с молоком без сахара	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642					
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	пром					
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006	пром					
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	пром					
Итого за завтрак:	530	18,11	19,21	75,85	601,8	368,39	73,07	2,85	335	286,9	0,011	0,0016	0,43	0,266	0,526	44,7	4,4	15,69						
Обед:																								
Горошек зел порционный	60	2,64	0,18	6,84	33,64	11,48	3,15	0,37	21,16	6,76			0,098		0,05	51,66		2,03	54-203-2020					
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,002	0,0013	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138					
Котлета куриная	100	12,6	14,1	7,5	208,3	80,17	9,49	0,1	74,1	103,5	0,0057	0,03	0,04	0,16	0,016	53	2,6		498					
Каша гречневая	150	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,001			10	пром					
Сок томатный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	0,8	14	110	0,002			0,02	0,02			21	пром					
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром					
Итого за обед:	820	27,66	20,38	85,09	686,69	216,27	71,74	3,83	235,7	382,4	0,012	0,0313	1,488	0,452	0,122	137,7	2,6	33,24						
Итого за день:		45,77	39,59	160,94	1288,5	584,66	144,81	6,68	570,7	669,3	0,023	0,0329	1,918	0,718	0,648	182,4	7	48,94						

III день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины							
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
Завтрак:																			
Запеканка из творога	150	15,2	9,65	33,45	256	290,5	19,4	0,5	140	22	0,0008	0,01	0,059	8E-04	0,3	93,9	1,85		366
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689
Мандарин	100	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,01	0,3	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008	пром
Итого за завтрак:	500	22,71	16,46	78,8	560,8	609,7	63,6	2,69	254,9	246	0,0028	0,0105	0,06	0,279	0,63	137,1	3,06	1,354	
Обед:																			
Помидор свежий долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14		3,11	54-3з-2020
Суп овощной с мясными фрикадельками из говядины (п/ф высокой степени готовности)	250	5,25	6,5	7,5	126	58,6	15,93	0,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7	54-5с-2020
Капуста туш с кур.филе	200	10,2	5,8	11,8	242	175,9	51,8	0,756	113,8	170	0,0007	0,0007	0,026	0,011	0,018	83,2		10,8	440
Отвар из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	37,6	11,2	3,2	4,8	3					0,01	0,02	10		77,6	705
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Итого за обед:	770	21,49	18,84	59,84	548,36	346,5	96,46	6,386	213,5	363	0,0007	0,0007	0,03	0,268	0,06	126,8	0	92,22	
Итого за день:		44,2	35,3	138,64	1109,2	956,3	160,1	9,076	468,4	609	0,0035	0,0112	0,09	0,547	0,69	263,9	3,06	93,58	

IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины											
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
Завтрак:																							
Бедро отварное с маслом сливочным	100	5,9	15,2	0,81	120	21,5	8	0,3	143,1	58					0,02	0,13						487	
Каша перловая	150	2,95	0,57	26,53	134,9	60	6	0,6	91,5	45						0,1						302	
Чай несладкий	200	0,2		6,5	26,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8						0,01	0,3				0,04	685	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001			0,12	0,008					0,006	пром	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007						0,008	пром	
Итого за завтрак:	500	12,96	17,78	55,39	415,7	138,1	35,1	2,25	305,5	179,3	0	1E-05	0,001	0,226	0,254	0,3	0	0,054					
Обед:																							
Икра морковная	60	0,78	2,22	6,48	75,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	0,0009	0,00002	0,011	0,003	0,001	17,7					0,036	78	
Суп гороховый	250	2,25	5,25	18	121	17,5	6,75	1,04	16,75	36,3	0,001			0,001	0,005	125,5	0,044				3,3	139	
Рыба в сметанном соусе	100	12,9	6,9	3,8	128,3	25,88	10,75	1,8	246,3	88	0,076	0,02	0,6	0,31	0,086	188,8	8,45				0,03	383	
Пюре картофельное	150	1,8	7,35	12,75	142,3	0,32	12,65	0,84	89,5	95	0,0045		0,099		0,064	74,4					1,75	520	
Напиток апельсиновый без сахара	200	0,1		25,1	96	24	8,1	8,43	0,33	260,4	0,03		1,1	0,01	0,01	3					13,3	699	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015						0,012	пром	
Итого за обед:	820	22,25	24,42	92,23	654,9	159,5	67,96	12,31	451,1	593,6	0,1124	0,02	1,81	0,564	0,181	409,4	8,494	18,43					
Итого за день:		35,21	42,2	147,62	1071	297,6	103,1	14,56	756,6	772,9	0,1124	0,0201	1,811	0,79	0,435	409,7	8,494	18,48					

V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,3	20,6	2,85	212,9	242	11,6	1,1	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340
Чай с лимоном без сахара	200	1,2		15,2	67	62,14	24,16	0,69	11,2	46,72			0,74	0,0022	0,042	124,4		0,86	638
Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8		20	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	пром
Итого за завтрак:	500	20,31	22,81	47,7	456,9	390,2	69,06	2,74	289,8	264,9	0,003	0,0006	0,839	0,348	0,686	382,4	4	21,17	
Обед:																			
Кукуруза порционная (пром. произв.)	60	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,88	54-21з-2020
Суп картофельный с крупой	250	3,86	5	11,6	160	25		1,3		13,2			0,012			15,8			138
Гуляш из говядины	100	12,4	16,6	8,4	241,9	86	100	34	2,1	203					0,4	127			437
Овощное рагу	150	7,2	6,4	15,7	117,5	22,3	24	8,50	0,8	10	0,05		0,7		0,11	144	1,90	10	77
Компот из с/ф без сахара	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6						0,02	10		10,4	638
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Итого за обед:	820	29,8	30,94	97,52	757,4	258,7	165,8	44,78	134,5	322,4	0,05	0,0003	0,723	0,252	0,548	298	1,9	21,29	
Итого за день:		50,11	53,75	145,22	1214,3	648,9	234,9	47,52	424,3	587,3	0,053	0,0009	1,562	0,6	1,234	680,4	5,9	42,47	

VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9,4	8,2	21	159,8	112,9	72,4	0,1	1,3	7,4	0,01	0,0006	0,6	0,1	0,3	146	2	0,1	98
Сыр порционный	20	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,014	54-1з-2020
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008	пром
Итого за завтрак:	510	23,16	21,56	88,3	545,8	619,5	131,4	1,53	234	266	0,011	0,00462	0,7	0,51	0,62	232	4,1	16,2	
Обед:																			
Помидор св.долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14		3,11	54-3з-2020
Щи из св.капусты со сметаной	250	2,25	3	4,75	109	7,72	4,27	0,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,02	113,8	0,015	0,2	124
Биточек мясной	100	14,6	6,8	3,1	129,6	97,09	60,74	2,9	69,2	153,6	0,005	0,015	0,4	0,009	0,001	189,6	2,3		451
Каша гречневая	150	5,25	6,9	35,9	238,8	24,25	25	1,05	180	98,2	0,0223	0,004	0,5	0,01	0,12	27,45			186
Напиток лимонный без сахара	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38		0,116	686
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006	пром
Итого за обед:	790	25,63	21,69	69,14	638,3	199,3	111,84	4,67	310	417	0,0323	0,01901	1,2	0,14	0,15	332	2,32	3,43	
Итого за день:		48,79	43,25	157,44	1184	818,8	243,24	6,2	544	682	0,0433	0,02363	1,9	0,66	0,77	565	6,42	19,6	

VII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества													витамины													
						(в граммах)													Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец													
Завтрак:																																
Сырники из творога	150	15,2	7,2	30	172	290,5	6,6	0,1	140	19	0,0008	0,01	0,059	0,0008	0,2	89,9	1,85								366							
Чай с молоком без сахара	200	1	1	1,4	58,4	5,12	12,5	1,34	37,2	20,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,014	0,3							630							
Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	97	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15							пром							
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006							пром							
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008							пром							
Итого за завтрак:	500	20,51	10,51	63,25	461,4	366,7	51,4	2,39	256,9	169,8	0,004	0,01151	0,16	0,2388	0,3	108,5	2,764	15,31														
Обед:																																
Горошек зел порционный	60	2,64	0,18	6,84	33,64	11,48	3,15	0,37	21,16	6,76			0,098		0,05	51,66		2,03							34-203- 2020							
Рассольник со сметаной	250	6,25	13	15,75	184	42,07	6,22	0,06	133	14,22	0,005	0,0003	0,61	0,007	0,12	138,3	0,005	0,85							132							
Рыба в томате с овощами	100	12	10,63	10,62	153,4	45	12,13	1,12	165,4	57,5	0,1	0,0001	0,48	0,07	0,125	225	1,22	11							374							
Картофельное пюре	150	0,6	5,4	36,45	208,7	6	3,25	0,02	2	0,75						26,6									520							
Отвар из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	37,6	11,2	3,2	4,8	3					0,01	0,02	10		77,6							705							
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012							пром							
Итого за обед:	820	26,51	32,11	104,56	709,34	190,8	48,55	6,53	402	163,8	0,105	0,00042	1,188	0,327	0,33	451,5	1,225	91,49														
Итого за день:		47,02	42,62	167,81	1170,7	557,5	99,95	8,92	658,9	333,7	0,109	0,01193	1,348	0,5658	0,63	560	3,989	106,8														

VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины						№ рец			
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se		F	B1	B2
Завтрак:																					
Тефтели с маслом сливочным	100	6,8	7	10,1	158,5	69,8	9,7	1,6	17,1	119,8	0,045		0,37		0,1	100	0,1				463
Картофель отварной	150	1,4	0,6	24	147	10,5	9	0,3	36	37,5				0,015							54-1г-2020
Какао с молоком без сахара	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68		642	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006		пром	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008		пром	
Итого за завтрак:	500	16,71	14	68,15	606,7	275	53,3	3,65	196,8	252,8	0,046*	0,00024	0,371	0,246	0,299	117,3	1,7	0,694			
Обед:																					
Огурец св долькой	60		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2		54-2з-2020	
Борщ из св.капусты	250	3,75	3,25	45	138	29,15	8,22	0,05	115,8	114,8	0,03		0,027		0,1	195,3		1,1		114	
Жаркое по-домашнему с мясом	200	13	8	52,2	276	102	14	1,8	167	156				0,016	0,6	20	6,2			436	
Напиток из св. яблок без сахара	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	5,6		631	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012		пром	
Итого за обед:	770	21,37	16,6	158,1	713,2	242	49,82	3,02	380,3	372,2	0,032	0,00902	0,409	0,256	0,745	258	7,5	6,912			
Итого за день:		38,08	30,6	226,25	1319,9	517	103,1	6,67	577,1	625	0,078	0,00926	0,78	0,502	1,044	375,2	9,2	7,606			

IX день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины											
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
Завтрак:																							
Котлета куриная	100	12,6	14,1	7,5	208,3	80,17	9,49	0,1	74,1	103,5	0,0057	0,03	0,04	0,16	0,016	53	2,6					498	
Капуста тушеная	150	3,9	8,7	14,7	128,95	92,3	18,1	0,5	74,25	139,7	0,006	0,0001	0,24	0,09		450					7,5	534	
Напиток лимонный без сахара	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38					0,116	686	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075						0,006	пром	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066						0,008	пром	
Итого за завтрак:	500	20,71	24,81	50,45	559,15	231	52,5	1,33	220,6	328,9	0,0117	0,03011	0,281	0,456	0,0311	503,4	2,6	7,63					
Обед:																							
Помидор св.долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					0,0003	1,14					5,11	54-3з-2020	
Суп крестьянский	250	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	193,8	75,6	0,016		1,3		0,09	131					11	134	
Плов из перловой крупы с мясом	200	10,7	19,7	38,35	369,4	15,9	8,07	1,7	119,7	13,75	0,005		0,58	0,041	0,091	46	3,4				1,23		
Сок томатный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	0,8	14	110	0,002			0,02	0,02						21	пром	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015						0,012	пром	
Итого за обед:	770	21,89	30,99	101,79	760,66	203	50,1	2,98	404,9	380	0,023	0,00002	1,88	0,301	0,2163	178,1	3,4	38,35					
Итого за день:		42,6	55,8	152,24	1319,8	434	103	4,31	625,5	708,9	0,0347	0,03013	2,161	0,757	0,2474	681,5	6	45,98					

Х день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества											витамины					№ рец		
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A		D	C
Завтрак:																								
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200	14,3	20,6	2,85	212,9	242	11,6	1,1	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3						
Чай несладкий	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38		0,1		54-1к-2020				
Апельсин	100	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,001				10	пром				
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0	пром				
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007				0	пром				
Итого за завтрак:	600	19,51	22,81	51,3	526,8	315	44,5	3,63	278	171	0,005	0,0001	0,08	0,31	0,62	250	4	10						
Обед:																								
Икра кабачковая	60	2,2	0,9	7,1	39,3	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,9		54-213-2020				
Суп овощной с рыбными фрикадельками	250	4,25	4	10,5	91,75	61,25	27	0,55	127	69	0,052		1,4	0,4	0,14	223	3,3	9	135					
Печень тушеная в соусе	100	9,2	7,7	10,3	161	10,17	4,49	0,8	40,1	13,5	0,03		0,75	0,05	0,016	2,7	2,92	0,1	439					
Каша пшеничная	150	1,8	7,35	12,75	142,25	0,32	12,65	0,84	89,5	95	0,0045		0,099		0,064	74,4		1,8	89					
Компот из с/ф без сахара	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6						0,02	10		10	638					
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0	пром					
Итого за обед:	820	22,47	22,65	95,75	637,5	197,1	85,94	3,17	388	274	0,0865	0,0003	2,26	0,7	0,26	311	6,22	22						
Итого за день:		41,98	45,46	147,05	1164,3	512,1	130,4	6,8	666	445	0,0915	0,0004	2,34	1,01	0,87	562	10,2	33						