

Утверждаю
 Директор
 МБОУ "СОШ №3 с.Самашки"

_____ Р.З.Атабаева

"31" августа 2023г.

Цикличное меню для питания детей с сахарным диабетом (СД) МБОУ "СОШ №3 с.Самашки"
 для учащихся от 7 до 14 лет на 2023 -2024 уч. год

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 14 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Борщ с мясом, капустой и картошкой	200	10,8	9	50,1	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Яблоки (семеринка)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	525	16,65	13,88	62,08	459,8	0,2	1,7	0,2	0,9	130,3	176,4	45,1	2,1

День: День 2

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 14 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	5,4	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Огурец свежий	60	0,06	0,42	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	18	8,4	3
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,	15,4	60,	0,	0,3	0,2	0,	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	450	4,66	13,32	87,44	442	0,22	5,8	0,2	0,3	158,9	249,6	113,3	6,2

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 14 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Гуляш из птицы (курица)	200	20,6	24,5	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	5,1	1,7	3,6	47	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	6,3	8,4	37,8	212	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 14 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Пюре картофельное	120	4,	2,6	18,1	125,	0,1	4,	0,03	0,2	37,6	68,	23,2	0,8
	Салат из свеклы и яблок	60	4,1	0,9	9,8	79,	0,1	51,9	0,	0,	253,3	285,4	198,2	9,6
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с лимоном без сахара	200	0,	0,	0,2	2,	0,	2,9	0,	0,	7,8	9,7	5,2	0,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	420	9,3	10,1	62,3	371,	0,2	58,8	0,03	0,2	298,7	363,1	226,6	11,3

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 14 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Котлеты мясные паровые	90	13,8	13,8	7,8	211,	0,1	0,5	0,02	0,	16,	29,	172,6	1,7
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	5,1	0,86	5,	69,	0,11	57,	0,	0,	216,9	245,8	125,4	8,
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,	15,4	60,	0,	0,3	0,2	0,	18,9	29,7	14,6	0,5
	Яблоки (семеринка)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	465	20,4	21,56	69,75	540,25	0,232	65,3	0,22	0,	253,45	304,5	312,6	22,2

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 14 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	5,4	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Салат из свежих огурцов	60	8,05	0,36	1	75	0,17	57	0	0	131,1	240,12	79,8	3,42
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,	15,4	60,	0,	0,3	0,2	0,	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	450	12,65	13,26	87,3	510	0,37	58,6	0,2	0,3	279,8	471,72	184,7	

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 14 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп чечевичный	200	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0,	0,15	11,21	20,77	9,76	0,35
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Мандарины	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	14,81	12,17	78,24	356,21	0,144	18,822	0	2,05	114,547	129,27	37,66	3,289

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 14 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Макаронные изделия отварные	126	3,5	4,8	30,6	176	0,1	0	0	0	52,7	63,6	14	0,6
	Помидор свежий	60	0,2	0,6	0,2	14,4	0	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0,6
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,	15,4	60,	0,	0,3	0,2	0,	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	426	5	12,9	91,4	477,4	0,1	15,45	0,4	0,2	80	109,05	40,6	1,7

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 14 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп картофельный с фасолью	260	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,1,9	89,8	108,5	27,9	1,3	1,7
	Салат из белокачанной капусты	65	8,4	1,5	4,1	97,	0,2	210,9	0,	0,	242,9	179,5	98,5	3,3
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,	0,02	3,6	0,01	0,	67,8	54,7	12,2	0,9
	Апельсины	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	640	21,12	14,58	82,5	434,69	0,334	12,362	0,01	89,8	432,737	262,1	112,	7,539

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 14 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп картофельный с горохом	250	3,9	6,1	24,1	156,	0,3	13,5	0,02	0,1	40,5	91,1	38,2	2,1
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0,	0,15	11,21	20,77	9,76	0,35
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	8,79	13,39	61,54	365,52	0,33	23,56	0,02	0,25	51,71	111,87	47,96	2,45