

«Согласовано»

С родителями


Вердяян Е.Н.

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ

имени С.М. Иванова р.п. Турки

Лопаткина Л.В.



от « 01 » 09 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ФИЛИАЛА МОУ СОШ имени С.М. ИВАНОВА р.п. ТУРКИ
в с. ПЕРЕВЕСЕНКА
для больных сахарным диабетом**

**Примерное 10-ти дневное меню для питания школьников с сахарным диабетом
на 2022 – 2023 учебный год (7 – 11 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Огурец свежий	1/30	0,24	0,03	0,75	4,23	76
	Суп с макаронными изделиями	1/250	3,2	2,5	21,1	121	103
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,6	7,2	41,2	227,3	302
	Тефтели	1/60	6,93	7,47	11,07	139	279
	Чай с лимоном без сахара	1/200/7	1	-	18	128	377
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого за обед		23,57	20,4	131,72	830,53	
День 2							
Обед	Салат из красной свеклы с зеленым горошком	1/60	1	2,51	4,49	46,26	115
	Щи из свежей капусты	1/250	1,6	4,9	11,5	97	87
	Жаркое по - домашнему	1/200/50	22,4	10,2	27,5	292	259
	Компот из сухофруктов без	1/200	1	-	18	107	343

	сахара						
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Булочка	1/50	3,73	6,59	30,44	197	
	Итого за обед		33,73	25,1	138,13	918,26	
День 3							
Обед	Суп картофельный с рисом	1/250	3,1	5,0	23,6	156	115
	Капуста тушеная	150/50	23,38	21,25	44,61	451,25	321
	Мясо тушеное						256
	Напиток из плодов шиповника без сахара	1/200	0,4	0,2	19	118	388
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Фрукты	1/200	1,6	0,8	16,2	78	
	Итого за обед		32,88	32,65	139,71	975,25	
День 4							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	2,0	2,7	20,9	116	102
	Рис отварной рассыпчатый	1/150	3,65	12,83	34,35	271	304
	Рыба тушеная с овощами	1/80	13,87	7,85	6,53	150	229
	Компот из сухофруктов без сахара	1/200	1	-	18	107	343
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого за обед		25,58	27,32	120,34	836,6	
День 5							
Обед	Помидор свежий	1/30	0,94	6,15	34,7	72,96	
	Суп картофельный с клецками	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75	108-109
	Пюре гороховое	1/150	4,2	1,82	34,8	211	199
	Птица запеченная	1/80	16,54	13,67	4,4	207	293
	Сок фруктовый	1/200	1,33	0,27	31,2	157,33	

	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого за обед		32,9	28,09	157,73	955,04	
День 6							
Обед	Салат из припущенной моркови с курагой	1/60	1	1,51	4,49	46,26	63
	Рассольник «Ленинградский»	1/250	0,5	1,6	1,8	23	96
	Плов из говядины	1/200	23,4	16,64	36,16	400	265
	Чай с лимоном без сахара	1/200/7	1	-	18	128	377
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого за обед		30,3	20,65	96,75	769,26	
День 7							
Обед	Огурец свежий	1/30	0,24	0,03	0,75	4,23	76
	Суп - лапша	1/250	2,21	5,06	11,92	120,25	113/114
	Картофель отварной со сливочным маслом	1/150	4,8	7,8	34,2	227,04	125
	Котлета рыбная	1/50	7,4	9,4	5,8	137	234
	Компот из сухофруктов без сахара	200	1	-	18	107	343
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Йогурт	95	2,8	3,0	3,8	56	6.4
	Итого обед		24,05	28,49	114,07	862,52	
День 8							
Обед	Салат из отварной свеклы	1/50	1	2,51	4,49	46,96	52
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,9	4,1	39,84	231,86	302
	Котлета из говядины	1/50	7,3	5,9	3,7	134	268
	Компот из сухофруктов без сахара	1/200	1	-	18	107	343

	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого обед		29,29	20,99	121,96	865,67	
День 9							
Обед	Суп картофельный с пшеном	1/250	2,18	2,84	14,29	91,5	101
	Каша перловая	1/150	2,4	4,4	10,3	178	143
	Котлета рубленая из птицы	1/80	9,78	11,66	16,41	210	282
	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,4	0,2	19	118	388
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Фрукты	1/200	1,6	0,8	16,2	78	
	Итого за обед		20,76	20,8	112,50	847,5	
День 10							
	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,81	4,91	125,25	102,5	82
	Макаронные изделия отварные	1/150	5,8	0,08	31	155	202/203
	Птица запеченная	1/80	17,65	14,58	4,7	221	293
	Чай с лимоном без сахара	1/200/7	1	-	18,0	128	377
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого за обед		31,67	25,32	220,64	847,76	
	Итого в среднем за 10 дней		28,47	24,98	135,35	870,82	