

«Утверждаю»  
ВрИО директора МБОУ  
«СОШ им.Т.К.Агузарова с.Нижняя Саниба»

  
Доева И.Э.  
Приказ № 06 от 18.01 2022 г.

**Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для обучающихся с сахарным диабетом  
МБОУ «СОШ им.Т.К.Агузарова с.Нижняя Саниба»  
МО - Пригородный район РСО-Алания  
в 2021-2022 учебном году**

Составлено по рекомендациям детского врача эндокринолога Тобоевой М.А.  
и технологическим картам, разработанным Министерством образования и науки  
Республики Северная Осетия - Алания .

Возрастная категория: 7 - 11 лет								
№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ХЕ
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	6	7	8	9	
День 1	<b>Завтрак:</b>							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	294/М	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,7	0,59
	143/М	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	88,24	1,5
	388/М	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	7,00	18,7	0,58
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	11,0	47,0	1
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,63
		Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,4	1,05
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>19,02</b>	<b>16,43</b>	<b>64,23</b>	<b>548,6</b>	<b>5,35</b>	
День 2	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9	0
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,02
	173/М	Каша пшеничная молочная	130	5,49	5,81	27,52	201,3	2,3
	382/М	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,37	2,85	15,48	98,0	1,3
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	11,00	47,0	1
	338/М	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0	1
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>19,78</b>	<b>17,78</b>	<b>66,06</b>	<b>504,4</b>	<b>5,6</b>	

День 3	<b>Завтрак:</b>							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30	9,43	10,64	8,53	167,6	0,71
	202/М	Картофель отварной	100	2	0,4	16,7	99,35	1,40
	378/М	Чай с молоком (сироп стевии)	180	1,45	1,25	12,38	66,6	1,03
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	11,00	47,0	1
	338/М	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0	1
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>14,76</b>	<b>19,91</b>	<b>60,15</b>	<b>498,65</b>	<b>5,14</b>
День 4	<b>Завтрак:</b>							
	223/М	Запеканка из творога с ягодным соусом	130/20	11,62	6,53	22,55	189,02	1,88
	379/М	Напиток кофейный на молоке(сироп стевии)	180	5,4	1,08	14,8	18,9	1,23
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	11,00	47,0	1
		Булочка с кунжутом	25	2,4	1,13	14,5	78,06	1,2
	338/М	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0	1
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21,22</b>	<b>9,11</b>	<b>74,26</b>	<b>384,98</b>	<b>6,31</b>
День 5	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9	0
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	90/30	12,09	5,61	8,46	132,7	0,7
	310/М	Картофельное пюре	130/5	2,67	7,24	28,00	187,83	2,33
	377/М	Чай с сахаром и	180/5/7	0,05	0,01	10,16	40,9	0,84

		лимоном (сироп стевии)						
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	11,00	47,0	1
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,63
		<b>Итого:</b>	<b>622</b>	<b>21,05</b>	<b>17,18</b>	<b>65,12</b>	<b>494,33</b>	<b>5,5</b>
День 6	<b>Завтрак:</b>							
	291/М	Куриное филе запеченное с тушеной капустой.	90/150	17,00	6,2	14,6	160,8	1,22
	388/М	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	7,00	18,7	0,58
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	11,00	47,0	1
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,63
		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>19,82</b>	<b>6,8</b>	<b>40,1</b>	<b>261,5</b>	<b>3,43</b>
День 7	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9	0
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
	173/М	Каша гречневая молочная (сироп стевии)	150/5	8,09	2,75	28,83	172,49	2,4
	382/М	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,37	2,85	15,48	98,0	1,3
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	11,00	47,0	1
	338/М	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0	1
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>22,24</b>	<b>14,49</b>	<b>67</b>	<b>483,19</b>	<b>5,7</b>	
День	<b>Завтрак:</b>							

8	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0
	268/М	Котлеты из говядины с соусом томатным	90/30	9,89	10,64	8,53	169,4	0,71
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,0	2,47
	378/М	Чай с молоком (сироп стевии)	180	1,45	1,25	12,38	66,6	1,03
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	11,0	47,0	1
	338/М	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0	1
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>17,57</b>	<b>25,83</b>	<b>73,14</b>	<b>594,1</b>	<b>6,09</b>
11,621	<b>Завтрак:</b>							
	223/М	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным (сироп стевии)	130/20	11,62	6,53	22,55	189,02	1,88
	379/М	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	5,4	1,08	14,8	18,9	1,23
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	11,0	47,0	1
	338/М	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,0	1
		<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,82</b>	<b>7,98</b>	<b>59,76</b>	<b>306,92</b>	<b>4,98</b>
День 9	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9	0
	232/М	Хек запеченный	90	12,09	2,56	3,38	84,9	0,28
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	130/5	2,67	7,24	28,00	187,83	2,33
	377/М	Чай с сахаром и	180/5/7	0,05	0,01	10,16	40,9	0,84
День 10	<b>Завтрак:</b>							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9	0
	232/М	Хек запеченный	90	12,09	2,56	3,38	84,9	0,28
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	130/5	2,67	7,24	28,00	187,83	2,33
377/М	Чай с сахаром и	180/5/7	0,05	0,01	10,16	40,9	0,84	

	лимоном (сироп стевию)						
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	11,00	47,0	1
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>21,05</b>	<b>14,13</b>	<b>60,04</b>	<b>446,53</b>	<b>5,08</b>