

«Утверждаю»

Врио Директора МБОУ «СОШ
им. Т.К. Агузарова с. Нижняя Саниба



И.Э.Доева

**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 2022-2023 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	№ Рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак:						
	16	Ветчина	15	5,08	4,69	0,00	62,5
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша молочная овсяная “Геркулес” с ягодами, маслом сливочным	150/5	6,78	10,02	37,80	268,5
	377/М	Чай с лимоном	180/7	0,05	0,01	5,16	40,9
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:		18,71	19,96	59,72	572,1
День 2	Завтрак:						
		Купаты куриные	90	12,60	9,00	0,00	131,40
	139/М	Капуста тушеная	150	3,00	5,95	14,40	123,15

	388/М	Чай	180	0,10	0,00	15,00	60,40
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:		17,42	15,59	45,88	452,35
День 3	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Соус «Болоньезе»	90	10,5	8,2	1,7	122,6
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,57
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:		17,7	23,26	50,58	482,47
День 4	Завтрак:						
	223/М	Творог, разведенный молоком	150/20	19,89	12,14	35,64	331,38
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	500	24,35	15,04	70,72	515,6	
День 5	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,92

	232/М	Рыба запеченная	90	12,09	2,56	3,38	
	128/М	Каша перловая рассыпчатая	150/5	3,07	4,71	20,03	139,8
	377/М	Чай с лимоном	180/7	0,05	0,01	5,16	32,9
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:	597	20,43	11,44	35,25	257,8
День 6	Завтрак:						
	291/М	Курица отварная	150/90	19,11	19,56	40,69	415,24
	139/М	Капуста тушеная	150	3,00	5,95	14,40	123,15
	378/М	Чай	200/15	0,1	0	15	60,4
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	500	23,93	26,15	86,57	677,35
День 7	Завтрак:						
		Салат из свежей капусты и моркови	100	0,13	-	7,99	95
	210/М	Омлет натуральный	105/5	10,59	16,33	2,04	197,5
	382/М	Какао с молоком	180	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16

		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	530	15,81	19,82	41,22	469,06
День 8	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	10,7	11,6	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04
	377/М	Чай с лимоном	180/7	0,05	0,01	5,16	32,9
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:	517	16,5	25,42	54,54	524,9
День 9	Завтрак:						
	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,2	207
	394/М	Котлеты из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,69
	128/М	Каша перловая рассыпчатая	150/5	3,07	4,71	20,03	139,8
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
		Итого:	540	23,39	22,25	73,35	592,3
День 10	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0	50,9

232/М	Рыба запеченная	90	7,50	6,26	10,56	128,6
128/М	Картофель отварной	150	3,02	0,54	27,324	136,22
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	375	16,74	11,36	54,56	393,3