


 Утверждаю
 Директор МОУ СОШ им. Малкарова Х.Ш.
 с.п. Жанхотекко Н.И.Геккиева
 Приказ № 11 от "11" ноября 2022г.

Примерное десятидневное меню для обучающейся с сахарным диабетом МОУ СОШ им. Малкарова Х.Ш. с.п.
 Жанхотекко

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	205	7,55	9,2	31,2	93,8	1
	Яблоко зелёное	150	0,2	0,2	5,8	27	37
	Кефир 1 %	100	2,77	3,2	4,11	58	15
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,5	23	69,3	8
Обед	Суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	Мясо вареное	90	6,4	11	0,75	128,5	12
	Помидоры	60	0,55	0,1	1,1	1,75	
	Гречка рассыпчатая с маслом	150	6,3	1,6	27,9	131	16
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб белый пшеничный	50	3,8	0,8	25	138,6	8
	Итого за 1-й день	1235	21,2	24,3	77,72	769,27	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	6,3	1,6	27,9	131	16
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Йогурт фруктовый	100	5,6	6,4	19,4	153,9	15
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,5	23	69,3	8
Обед	Суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	Котлета мясная паровая	90	8,89	9,01	3,14	131	14
	Картошка отварная	150	1,93	2,82	10,78	96,25	17
	Огурцы в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	5,65	
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	41,67	169,25	37
	Хлеб белый пшеничный	50	3,8	0,8	25	138,6	8
	Итого за 2-й день	1235	30,65	26,6	170,74	1015,27	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Творог обезжиренный	100	1,1	0,3	1,7	55	2
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,5	23	69,3	8
	Морковь тертая	60	0,2	0	0,2	1,6	30
	Фрукт (банан)	150	1,1	0,33	23	89	394
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
Обед	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201
	Рыба паровая	90	10,6	2,25	1,75	74,81	7
	Макаронные изделия вареные с маслом	155	5,46	5,79	30,46	195,71	
	Компот из яблок без сахара	200	0,4	0,3	4,2	23	0

	Хлеб белый пшеничный	50	3,8	0,8	25	138,6	8
	Итого за 3-й день	1235	29,55	16,3	135,73	793,64	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	205	7,55	9,2	31,2	93,8	1
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	41,67	169,25	37
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,5	23	69,3	8
	Яблоко зеленое	100	0,2	0,2	5,8	27	37
Обед	Суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	Грудинка куриная вареная	90	5,1	1,67	36,6	123,3	13
	Гречка рассыпчатая с маслом	155	6,3	1,6	27,9	131	16
	Кефир 1 %	150	2,77	3,2	4,11	58	15
	Хлеб белый пшеничный	50	3,8	0,8	25	138,6	8
	Итого за 4-й день	1180	24,07	7,77	79,91	903,57	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Яйцо куриное вареное	40	2,5	2,3	0,1	31,4	
	Капуста белокачанная	60	0,9	0	5,1	15,1	1
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,5	23	69,3	8
	Макароны вареные с маслом	155	5,46	5,79	30,46	195,71	
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
Обед	Суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	Картошка отварная	150	1,93	2,82	10,78	96,25	17
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	41,67	169,25	37
	Хлеб белый пшеничный	50	3,8	0,8	25	138,6	8
	Итого за 5-й день	1175	28,97	29,24	168,42	1036,63	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Макароны вареные с маслом	155	5,46	5,79	30,46	195,71	
	Яйцо куриное вареное	40	2,5	2,3	0,1	31,4	
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,5	23	69,3	8
	Капуста белокачанная	60	0,9	0	5,1	15,1	1
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
Обед	Суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	Мясо вареное	90	6,4	11	0,75	128,5	12
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Компот из яблок без сахара	200	0,4	0,3	4,2	23	0
	Хлеб белый пшеничный	50	3,8	0,8	25	138,6	8
	Итого за 6-й день	1175	29,2	31,83	145,39	952,43	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,3	1,6	27,9	131	16
	Кефир 1 %	150	2,77	3,2	4,11	58	
	Фрукт (банан)	150	1,1	0,33	23	89	394
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,5	23	69,3	8
Обед	Суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	Курица отварная	90	22,26	14,21	0	232,47	14
	Макароны вареные с маслом	155	5,46	5,79	30,46	195,71	
	Огурцы в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	5,65	

	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб белый пшеничный	50	3,8	0,8	25	138,6	8
	Итого за 7-й день	1235	45,18	31,9	153,32	1040,05	

Неделя 2

День 8

Завтрак	Творог обезжиренный	100	1,1	0,3	1,7	55	2
	Морковь тертая	60	0,2	0	0,2	1,6	30
	Яблоко зелёное	100	0,2	0,2	5,8	27	37
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,5	23	69,3	8
Обед	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201
	Рыба паровая	90	10,6	2,25	1,75	74,81	7
	Картошка отварная	150	1,93	2,82	10,78	96,25	17
	Огурцы в нарезке	60	0,2	0	0,2	1,6	
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	41,67	169,25	37
	Хлеб белый пшеничный	50	3,8	0,8	25	138,6	8
	Итого за 8-й день	1240	18,27	12,9	136,52	780,03	

Неделя 2

День 9

Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	205	7,55	9,2	31,2	93,8	1
	Кефир 1 %	100	2,77	3,2	4,11	58	15
	Фрукт (банан)	150	1,1	0,33	23	89	394
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,5	23	69,3	8
Обед	Суп перловый с картофелем	250	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	Грудинка куриная отварная, соус	140	5,1	1,67	36,6	123,3	13
	Макароны вареные с маслом	155	5,46	5,79	30,46	195,71	
	Капуста белокачанная	60	0,9	0	5,1	15,1	1
	Хлеб белый пшеничный	50	3,8	0,8	25	138,6	8
	Компот из яблок без сахара	200	0,4	0,3	4,2	23	0
	Итого за 9-й день	1340	29,62	26,91	183,37	899,13	

Неделя 2

День 10

Завтрак	Яйцо куриное вареное	40	2,5	2,3	0,1	31,4	
	Свекла отварная	60	0,83	3,54	4,25	51,7	3
	Хлеб белый пшеничный	30	1,9	0,5	23	69,3	8
	Яблоко зелёное	150	0,2	0,2	5,8	27	37
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
Обед	Суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	Котлеты рыбные	90	9,6	3,25	2,75	84,8	12
	Картофельное пюре с маслом	155	1,93	2,82	10,78	96,25	17
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	41,67	169,25	37
	Хлеб белый пшеничный	50	3,8	0,8	25	138,6	8
	Итого за 10-й день	1175	22,64	18,83	132,25	788,62	

Ср. кет

