

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ № 14
города Пугачёва
имени П.А. Столыпина»
_____ И. В. Саленко

Приказ № 232 от « 30 » августа 2023 г.

**Десятидневное меню горячего питания
для обучающихся с заболеванием сахарный диабет
МОУ «СОШ № 14 города Пугачёва
имени П.А. Столыпина»
на 2023-2024 учебный год**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества (в мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>День 2</i>													
Завтрак													
313.1	Запеканка из творога	150	19,02	13,53	37,94	347,08	0,09	0,71	0,09	239,96	273,93	33,9	0,77
494	Чай с лимоном без сахара	200	0,1	0,0	15,2	61,00	0,0	2,8	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
518.1	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,40	120,00	0,08	80,0	0,02	36,0	26,0	22,0	0,6
ИТОГО:			20,52	13,73	79,54	528,08	0,17	83,51	0,11	290,16	303,93	57,90	1,77
Обед													
142.1	Щи со свежими овощами вегетарианские	200	1,7	5,16	7,44	83,90	0,06	24,9	0,02	45,26	31,32	15,48	0,6
390.10	Тефтели из говядины с соусом	80	9,41	11,01	8,58	171,66	0,03	1,77	0,00	17,41	16,94	4,94	0,25
291	Макароны отварные	150	5,8	2,91	35,55	191,40	0,09	0,0	0,0	36,27	1,92	3,62	1,16
494	Чай с лимоном без сахара	200	0,1	0,0	15,2	61,00	0,0	2,8	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17
ИТОГО:			18,99	19,44	76,79	560,16	0,23	29,47	0,02	123,64	101,58	40,14	3,58
Всего :			39,51	33,17	156,33	1088,24	0,40	112,98	0,13	413,80	405,51	98,04	5,35

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества (в мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>День 3</i>													
	<i>Завтрак</i>												
345.2	Биточки рыбные с соусом	80	7,69	6,66	16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	21,17	9,22	0,73	0,45
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	17,31	204,60	0,03	0,0	0,05	5,10	70,80	22,80	0,53
493	Чай без сахара	200	0,10	0,0	15,0	60,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17
			<i>13,46</i>	<i>13,10</i>	<i>58,58</i>	<i>469,72</i>	<i>0,13</i>	<i>0,15</i>	<i>0,07</i>	<i>47,77</i>	<i>130,42</i>	<i>38,63</i>	<i>2,45</i>
	ИТОГО:												
	<i>Обед</i>												
147	Суп картофельный с овощами	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,0	23,48	56,64	23,88	1,08
195.1	Жаркое с мясом	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0,0	52,29	51,06	20,52	1,02
493	Чай без сахара	200	0,10	0,0	15,0	60,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17
	ИТОГО:		<i>7,20</i>	<i>8,91</i>	<i>55,59</i>	<i>332,99</i>	<i>0,29</i>	<i>45,48</i>	<i>0,0</i>	<i>97,27</i>	<i>158,10</i>	<i>59,50</i>	<i>3,57</i>
	Всего :		<i>20,66</i>	<i>22,01</i>	<i>114,17</i>	<i>802,71</i>	<i>0,42</i>	<i>45,63</i>	<i>0,07</i>	<i>145,04</i>	<i>288,52</i>	<i>98,13</i>	<i>6,02</i>

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
<i>День 4</i>													
	Завтрак												
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17
503	Компот из свеж.ягод	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
100.1	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,0	36,40	0,0	0,07	0,03	88,0	50,0	3,50	0,1
267	Каша молочная пшённая без сахара	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,0	149,32	0,0	0,56	1,22
	ИТОГО:		13,62	11,29	75,96	502,86	0,27	1,53	0,03	248,82	97,40	18,16	2,59
	Обед												
147	Суп картофельный с овощами на курин. бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,0	23,48	56,64	23,88	1,08
405	Курица в соусе	80	9,04	9,04	2,74	128,00	0,06	1,84	0,13	12,02	104,24	51,98	0,92
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,3	0,0	0,0	18,26	0,0	1,02	4,58
494	Чай с лимоном без сахара	200	0,1	0,0	15,2	61,00	0,0	2,8	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17
	ИТОГО:		19,23	22,27	80,69	605,33	0,48	20,27	0,0	67,57	108,04	41,15	7,25
	Всего:		32,85	33,56	156,65	1108,19	0,75	21,80	0,03	316,39	205,44	59,31	9,84

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
<i>День 6</i>													
	Завтрак												
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,3	0,0	0,0	18,26	0,0	1,02	4,58
503	Компот из свеж.ягод	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17
	ИТОГО:		18,37	19,99	79,43	577,33	0,36	0,01	0,0	30,89	47,40	15,27	5,87
	Обед												
144.2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	1,84	3,4	12,10	86,40	0,2	14,44	0,02	41,22	40,74	18,36	1,76
405	Курица в соусе	80	9,04	9,04	2,74	128,00	0,06	1,84	0,13	12,02	104,24	51,98	0,92
291	Макароны отварные	150	5,8	2,91	35,55	191,40	0,09	0,0	0,0	36,27	1,92	3,62	1,16
494	Чай с лимоном без сахара	200	0,1	0,0	15,2	61,00	0,0	2,8	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17
	ИТОГО:		16,10	17,30	74,47	523,05	0,35	17,25	0,02	103,32	94,06	38,23	4,51
	Всего :		34,47	37,29	153,90	1100,38	0,71	17,26	0,02	134,21	141,46	53,50	10,38

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (в мг)						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	CA	P	Mg	Fe
<i>День 7</i>													
	<i>Завтрак</i>												
100.1	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,0	36,40	0,0	0,07	0,03	88,0	50,0	3,50	0,1
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17
260	Каша «Дружба» без сахара	200	12,26	11,66	55,06	226,20	0,08	1,32	0,08	126,60	140,40	30,60	0,56
493	Чай без сахара	200	0,10	0,0	15,0	60,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
			16,66	14,97	80,08	374,8	0,13	1,39	0,11	236,1	240,8	49,2	2,13
	ИТОГО:												
	<i>Обед</i>												
128,1	Борщ со свежими овощами вегетарианский	200	1,54	4,94	9,82	90,08	0,04	14,94	0,08	47,96	32,64	17,60	0,84
390.10	Тефтели из говядины с соусом	80	9,41	11,01	8,58	171,66	0,03	1,77	0,00	17,41	16,94	4,94	0,25
195.1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0,0	52,29	51,06	20,52	1,02
493	Чай без сахара	200	0,10	0,0	15,0	60,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17
	ИТОГО:		15,99	22,58	58,93	505,73	0,24	44,73	0,08	139,16	151,04	58,16	3,58
	Всего:		32,65	37,55	139,01	880,53	0,37	46,12	0,19	375,26	391,84	107,36	5,71

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества (в мг)					
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<i>День 8</i>														
	<i>Завтрак</i>													
406	Плов с отварным мясом	230	17,53	17,41	41,63	393,30	0,32	3,5	4,0	4,0	72,0	62,0	2,05	
494	Чай с лимоном без сахара	200	0,1	0,0	15,2	61,00	0,0	2,8	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17	
	ИТОГО:		19,61	17,77	66,85	506,50	0,37	6,30	4,0	28,70	123,4	78,10	3,62	
	<i>Обед</i>													
147	Суп картофельный с овощами на курин. бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,0	23,48	56,64	23,88	1,08	
406	Плов с отварным мясом	230	17,53	17,41	41,63	393,30	0,32	3,5	4,0	4,0	72,0	62,0	2,05	
508	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17	
	ИТОГО:		22,17	20,05	93,71	644,5	0,49	21,46	4,0	65,98	195,04	106,98	5,8	
	Всего:		41,78	37,82	160,56	1151,00	0,86	27,76	8,00	94,68	318,44	185,08	9,42	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества (в мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>День 9</i>													
	<i>Завтрак</i>												
313.1	Запеканка из творога	150	19,02	13,53	37,94	347,08	0,09	0,71	0,09	239,96	273,93	33,9	0,77
494	Чай с лимоном без сахара	200	0,1	0,0	15,2	61,00	0,0	2,8	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
518.1	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,40	120,00	0,08	80,0	0,02	36,0	26,0	22,0	0,6
	ИТОГО:		20,52	13,73	79,54	528,08	0,17	83,51	0,11	290,16	303,93	57,90	1,77
	<i>Обед</i>												
147	Суп картофельный с овощами	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,0	23,48	56,64	23,88	1,08
195.1	Рагу из овощей с мясом	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0,0	52,29	51,06	20,52	1,02
493	Чай без сахара	200	0,10	0,0	15,0	60,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17
	ИТОГО:		7,20	8,91	55,59	332,99	0,29	45,48	0,0	97,27	158,1	59,50	3,57
	Всего :		27,72	22,64	135,13	861,07	0,46	128,99	0,11	387,43	462,03	117,40	5,34

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества (в мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>День 10</i>													
Завтрак													
412.1	Котлета куриная припущенная соусом	80	10,32	3,98	10,0	111,13	0,06	0,77	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82
291	Макароны отварные	150	5,8	2,91	35,55	191,40	0,09	0,0	0,0	36,27	1,92	3,62	1,16
493	Чай без сахара	200	0,10	0,0	15,0	60,00	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17
ИТОГО:			18,2	7,25	70,57	414,73	0,20	0,77	0,07	86,9	112,91	49,4	3,45
Обед													
142.1	Щи со свежими овощами вегетарианские	200	1,7	5,16	7,44	83,90	0,06	24,9	0,02	45,26	31,32	15,48	0,6
412.1	Котлета куриная припущенная соусом	80	10,32	3,98	10,0	111,13	0,06	0,77	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82
291	Макароны отварные	150	5,8	2,91	35,55	191,40	0,09	0,0	0,0	36,27	1,92	3,62	1,16
494	Чай с лимоном без сахара	200	0,1	0,0	15,2	61,00	0,0	2,8	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,0	0,0	10,5	47,4	14,10	1,17
ИТОГО:			19,90	12,41	78,21	499,63	0,26	28,47	0,09	135,36	145,23	65,88	4,15
Всего :			38,10	19,66	148,78	914,36	0,46	29,24	0,16	222,26	258,14	115,28	7,60