

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 64» г. Грозного

\_\_\_\_\_ А.А. Джамаев

Десятидневное меню  
для обучающихся 1-4-х классов  
с заболеванием сахарного диабета для организации  
питания школьников МБОУ «СОШ № 64» г. Грозного  
в 2022/2023 учебном году

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	2010	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
	Сыр Российский	25	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,40	0,40	9,80	48,40	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,9</b>	<b>24,29</b>	<b>61,05</b>	<b>510,01</b>	<b>0,55</b>	<b>12,84</b>	<b>0,05</b>	<b>1,01</b>	<b>572,87</b>	<b>385,39</b>	<b>313,56</b>	<b>6,54</b>

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Миниральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
	Помидоры свежие	60	0,6	0,0	0,2	5	-	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0,6
	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,2</b>	<b>16,08</b>	<b>50,09</b>	<b>413,88</b>	<b>0,4</b>	<b>21,15</b>	<b>0,42</b>	<b>5,84</b>	<b>215,65</b>	<b>318,68</b>	<b>61,57</b>	<b>3,36</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
	Кефир 3,2 % жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
	Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,28</b>	<b>18,8</b>	<b>67,39</b>	<b>545,89</b>	<b>0,18</b>	<b>14,4</b>	<b>0,111</b>	<b>1,1</b>	<b>303,12</b>	<b>269,27</b>	<b>77,1</b>	<b>4,44</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный /кукуруза консервированная)	150	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,24</b>	<b>21,73</b>	<b>59,62</b>	<b>550,95</b>	<b>0,86</b>	<b>9,12</b>	<b>0,451</b>	<b>3,27</b>	<b>172,46</b>	<b>383,68</b>	<b>62,06</b>	<b>4,94</b>

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
	Овощи, припущенные (морковь)	150	4,82	5,43	30,90	191,75	0,17	6,45	0,61	2,70	95,10	178,95	123,45	24,45
	Биточки из говядины с соусом сметаны	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,84</b>	<b>17,33</b>	<b>51,25</b>	<b>470,11</b>	<b>0,27</b>	<b>7,93</b>	<b>0,643</b>	<b>4,76</b>	<b>254,04</b>	<b>366,06</b>	<b>169,52</b>	<b>26,22</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,5	3,3	61,14	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,22</b>	<b>19,75</b>	<b>43,26</b>	<b>431,9</b>	<b>0,29</b>	<b>3,11</b>	<b>0,072</b>	<b>0,71</b>	<b>550,6</b>	<b>493,9</b>	<b>128,7</b>	<b>3,7</b>

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
2	Чай с ксилитом и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
4	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,86</b>	<b>14,7</b>	<b>57,56</b>	<b>448,76</b>	<b>0,134</b>	<b>13,52</b>	<b>0,086</b>	<b>0,97</b>	<b>150,82</b>	<b>141,82</b>	<b>56,3</b>	<b>4,2</b>



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Миниральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
1	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
2	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,96	26,70	0,86
3	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,3</b>	<b>11,67</b>	<b>52,12</b>	<b>396,65</b>	<b>0,29</b>	<b>7,97</b>	<b>0,093</b>	<b>1,24</b>	<b>146,72</b>	<b>391,56</b>	<b>78,4</b>	<b>3,85</b>

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
1	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
2	Чай с ксилитом	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
4														
	<b>ИТОГО</b>		<b>93,55</b>	<b>14,16</b>	<b>85,82</b>	<b>520,76</b>	<b>0,45</b>	<b>10,99</b>	<b>0,0548</b>	<b>1,39</b>	<b>182,35</b>	<b>313,06</b>	<b>122,05</b>	<b>3,19</b>

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
1	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
2	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	36,8	0,1	33,1	0	0	109,0	136,7	79,1	3,7
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
5	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,11</b>	<b>17,68</b>	<b>62,36</b>	<b>477</b>	<b>0,23</b>	<b>44,4</b>	<b>0,125</b>	<b>0,9</b>	<b>269,38</b>	<b>369,3</b>	<b>146,5</b>	<b>5,62</b>

		Белки., г	Жиры., г	Углев., г	Энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe. мг
<b>1- завтрак</b>		22,9	24,29	61,05	510,01	0,55	12,84	0,05	1,01	572,87	385,39	313,56	6,54
<b>2-завтрак</b>		17,2	16,08	50,09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,65	318,68	61,57	3,36
<b>3-завтрак</b>		21,28	18,8	67,39	545,89	0,18	14,4	0,111	1,1	303,12	269,27	77,1	4,44
<b>4-завтрак</b>		29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,46	383,68	62,06	4,94
<b>5-завтрак</b>		17,84	17,33	51,25	470,11	0,27	7,93	0,643	4,76	254,04	366,06	169,52	4,94
<b>6-завтрак</b>		20,22	19,75	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7
<b>7-завтрак</b>		16,86	14,7	57,56	488,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,3	4,2
<b>8-завтрак</b>		22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85
<b>9-завтрак</b>		93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,0548	1,39	182,35	313,06	122,06	3,19
<b>10-завтрак</b>		17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,38	369,3	146,5	5,62
<b>ИТОГО</b>		<b>278,5</b>	<b>176,19</b>	<b>590,52</b>	<b>476,91</b>	<b>3,654</b>	<b>145,43</b>	<b>2,1058</b>	<b>21,19</b>	<b>2818,01</b>	<b>3432,72</b>	<b>1215,76</b>	<b>66,06</b>