

Директор МОУ «СОШ № 3 им. генерала Нахушева Б.М.»  
с.п.Заюково




Утверждаю  
Л.Н.Жиляева  
Приказ № 98 от 30.08.2023г.

**Примерное десятидневное меню для обучающейся с сахарным диабетом  
МОУ "СОШ № 3 им. генерала Нахушева Б.М." с.п. Заюково на 2023-2024 учебный**

Прием пищи	Наименования блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога со сметаной	210	42,05	28,51	25,65	360,2	463
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Салат морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,4	38
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>49,47</b>	<b>30,83</b>	<b>90,07</b>	<b>643</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125	102,5	25
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>8,15</b>	<b>7,05</b>	<b>181,05</b>	<b>549,9</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	250	3,09	4,07	39,08	197	168
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>9,43</b>	<b>6,21</b>	<b>95,78</b>	<b>439,4</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
	Рыба припущенная (или запеченная)	100	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Салат свекольный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>31,93</b>	<b>16,03</b>	<b>96,2</b>	<b>630,94</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	424
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>8,22</b>	<b>30,64</b>	<b>87,82</b>	<b>550,47</b>	

<b>Неделя 2 День 6</b>							
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125	102,5	25
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15,92</b>	<b>13,19</b>	<b>135,16</b>	<b>693,7</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	7,29	5,7	16,99	297	209
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>13,63</b>	<b>7,84</b>	<b>72,79</b>	<b>539,4</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>							
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	424
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694
	Салат капустный	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>16,52</b>	<b>17,58</b>	<b>89,65</b>	<b>557,5</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	269	206
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>11,83</b>	<b>7,42</b>	<b>72,12</b>	<b>511,4</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>							
	Плов из птицы	260	20,3	17	35,69	377	304-1
	Чай без сахара	200	0,2	0	14	28	943
	Салат свекольный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>28,07</b>	<b>25,23</b>	<b>99,85</b>	<b>713,3</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>193,17</b>	<b>162,02</b>	<b>1020,5</b>	<b>5829</b>	

  
 С.р. Кенжетов  
 Д.Д.