

Десятидневное меню
для обучающихся 1-4 классов с сахарным диабетом
МОУ «СОШ № 13 г. Пугачева имени М.В.Ломоносова»
на 2023-2024 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНО
Е УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ИМЕНИ
М.В.ЛОМОНОСОВА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА".
DN: c=RU, ou=Саратовская область, o=ИПРЕД-Топоровская, dn,ou,
ou=Пугачев, ou=директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА".
1.2.643.100.1+1.20231303264303138037313238,
1.2.643.100.1+1.208303534373313336393536,
1.2.643.100.1+1.20430343435303035323434,
1.2.643.131.1+1.1203363434353030303034323031, email=mc-
[serial-protected], givenName=Valentyna
Наумовича, ou=Учеников, ou=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА".
Дата: 2023.09.01 15:41:13 +0400

МЕНЮ (1 день)														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
181	Каша манная	150,00	20,60	15,48	39,20	0,08	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	37,18	0,90	115,30
15	Сыр порционный	20,00	4,64	5,90	0,00	0,01	0,10	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	114,30
ПР	Батон нарезной	40,00	3,60	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
376	Чай без сахара	200,00	0,53	0,00	0,56	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	20,00
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
Итого:			30,17	22,39	99,69	0,26	91,03	145	1,12	548,62	530,15	105,11	8,88	514,13

МЕНЮ (2 день)														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
49	Салат из свежей капусты	60,00	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	0,00	0,00	43,00	28,32	16,00	0,52	94,14
ПР	Гречка с курицей	150,00	126,70	0,24	0,03	0,75	0,15	0,01	0,00	34,81	129,10	40,47	1,14	227,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
342	Компот из свежемороженных ягод без сахара	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	89,20
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
Итого:			131,86	7,13	59,3	1,45	24,6	59,41	0,13	87,56	215,65	86,84	62,41	544,36

МЕНЮ (3 день)														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
63	Салат из свежей моркови и кураги	60,00	1,58	7,08	9,56	0,02	0,84	0,00	0,19	37,48	43,14	22,16	1,64	114,80
СП	Котлета курино-говяжья	50,00	7,92	11,27	6,61	0,00	0,00	20,00	0,00	6,41	84,08	15,30	1,35	161,00
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
377	Чай с лимоном без сахара	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	42,50
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
Итого:			19,69	28,86	97,67	0,17	12,97	20	0,19	121,42	255,72	94,63	11,92	741,73

МЕНЮ (4 день)														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80,00	12,13	2,93	1,50	0,08	1,20	14,80	1,80	28,80	176,93	28,53	0,55	80,93
199	Гороховое пюре	150,00	4,00	2,30	10,30	2,30	0,80	0,00	12,80	0,08	0,10	0,90	1,54	74,90
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
376	Чай без сахара	200,00	0,53	0,00	0,56	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	20,00
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
ПР	Чоко-пай	28,00	3,90	18,30	66,30	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	0,00	0,00	13,90	445,00
Итого:			23,72	23,93	117,98	2,5	82,27	16,8	15,04	98,98	273,96	66,36	19,16	794,35

МЕНЮ (5 день)														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60,00	0,99	2,47	4,38	0,03	4,12	0	0,2	16	24,9	11,07	0,78	43,74
279	Тефтели	50,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
342	Компот из свежемороженных ягод без сахара	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	89,20
Итого:			15,81	16,17	80,27	18,33	8,57	116,2	0,2	99,65	167,74	68,22	63,28	515,19

МЕНЮ (6 день)														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
210	Омлет на молоке	130,00	7,70	9,40	19,30	0,00	2,30	1,70	0,02	0,01	0,01	0,80	4,00	183,55
ПР	Батон нарезной	40,00	3,60	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52

376	Чай без сахара	200,00	0,53	0,00	0,56	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	20,00
ПР	Батончик шоколадный	40,00	30,80	21,60	21,20	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	220,00
Итого:			42,63	31,4	60,38	0,08	2,57	1,7	0,15	23,16	56,97	25,9	6,68	517,07

МЕНЮ (7 день)														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
			ЗАВТРАК											
67	Винегрет	60,00	1,60	7,30	10,22	0,02	0,00	0,00	51,60	51,60	33,98	9,20	0,62	112,94
246	Гуляш из курицы с овощами	60//50	13,36	14,08	3,27	0,01	1,20	0,00	0,00	4,00	28,32	16,00	0,52	94,12
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
376	Чай без сахара	200,00	0,53	0,00	0,56	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	20,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Батончик шоколадный	40,00	30,80	21,60	21,20	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	220,00
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50
Итого:			54,7	50,61	89,7	0,21	1,47	0	51,86	91,1	153,79	57,97	4,68	782,98

МЕНЮ (8 день)														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
66	Салат морковный с изюмом	60,00	1,72	1,41	16,24	0,78	2,27	0,00	0,87	41,95	63,62	44,90	1,03	86,41
246	Гуляш из отварной говядины с овощами	60/50	13,36	14,08	3,27	0,01	1,20	0,00	0,00	4,00	28,32	16,00	0,52	94,12
302	Гречка отварная рассыпчатая	150,00	8,90	4,10	39,84	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	231,80
462	Соус томатный	50,00	0,60	2,50	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	4,00	0,20	1,00	37,00
342	Компот из свежемороженных ягод без сахара	200,00	0,52	0,18	24,80	0,60	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	17,00	60,20	89,20
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
Итого:			29,06	23,28	127,28	1,68	13,49	59,4	0,87	110,95	396,14	255,3	72,81	723,06

МЕНЮ (9 день)															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe		
			ЗАВТРАК												
СП	Котлета курино-говяжая	50,00	16,90	2,30	2,50	2,10	0,40	0,00	0,00	0,10	0,80	1,20	1,80	123,40	
309	Макароны отварные	150,00	5,10	7,00	28,50	0,06	0,00	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75	231,50	
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
377	Чай с лимоном без сахара	200,00	0,53	0,00	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	22,50	
ПР	Апельсин	200,00	0,15	0,23	6,63	0,04	0,00	0,00	0,13	0,35	0,03	0,17	0,11	40,50	
Итого:			25,84	9,93	66,82	2,24	2,53	0	0,13	36,98	93,33	34,34	5,23	511,42	

МЕНЮ (10 день)														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества гр			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
			ЗАВТРАК											
279	Тефтели мясные	50,00	7,46	8,29	9,44	16,50	0,68	23,65	0,00	33,00	3,69	0,05	0,00	142,00
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,00	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
376	Чай без сахара	200,00	0,53	0,00	0,56	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	20,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
ПР	Груша	200,00	0,80	0,61	20,61	0,05	10,00	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,61	91,01
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	20,00	0,08	80,00	2,00	0,44	38,00	40,00	12,00	0,60	80,00
ПР	Чоко-пай	40,00	6,00	12,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	14,30	0,03	0,01	130,00
Итого:			21,03	23,63	110,06	17,83	94,7	58,8	0,44	171,25	223,87	87,71	8,65	666,26

