

Десятидневное меню
для обучающихся 7 класса с сахарным диабетом
МОУ «СОШ № 13 г. Пугачева имени М.В.Ломоносова»
на 2023-2024 учебный год

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНА
Я ШКОЛА № 13
Г.ПУГАЧЕВА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ИМЕНИ
М.В.ЛОМОНОСОВА"**

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА"
DN: c=RU, st=Саратовская область,
street=Топорковская, д.99, ln=Пугачев, title=директор,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА",
1.2.643.100.1=120D31303236343031383637313238,
1.2.643.100.3=120B3035343733313336393538,
1.2.643.100.4=120A36343435303035323434,
1.2.643.3.131.1=120C363434353038363634323031,
[(mailto:protected)]
givenName=Валентина Навиуловна, sn=Устинова,
sp=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 13 Г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА"
Дата: 2023.09.01 15:47:53 +04'00'

МЕНЮ (1 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
106	Суп картофельный	200,00	4,38	3,80	14,36	0,07	0,66	26,40	0,41	130,40	109,40	21,34	0,52	120,00
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	62,50
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
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
Итого:			28,67	19,68	73,44	0,19	1,59	117,4	1,09	427,02	467,55	83,45	3,99	296,02

МЕНЮ (2 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
96	Рассольник "Ленинградский"	200,00	2,60	16,98	2,88	0,01	7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00	100,80
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
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
Итого:			132,99	17,62	22,79	0,8	7,92	0,01	2,4	96,11	394,78	97,15	4,71	441,32

МЕНЮ (3 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
88	Щи со свежей капустой с картофелем	200,00	2,13	5,88	7,35	0,05	24,06	0,00	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78	90,84
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
Итого:			19,44	27,05	74,85	0,15	26,19	20	2,82	94,15	221,74	150,59	6,45	626,76

МЕНЮ (4 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
106	Суп картофельный с консервированной рыбой	200,00	4,50	2,01	10,51	0,10	17,70	0,00	0,00	24,10	0,00	0,00	0,85	75,68
229	Рыба тушенная 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	4,10	3,10	25,50	9,58	0,34	0,16	0,01	24,00	8,20	9,90	0,03	137,94
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
Итого:			24,42	8,44	57,39	9,8	19,51	14,96	1,81	99,7	242,06	63,36	4	408,07

МЕНЮ (5 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
119	Суп гороховый	200,00	7,50	3,25	7,25	0,15	1,00	0,00	0,00	82,50	32,75	47,50	22,50	128,25
279	Тефтели	60,00	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 сухофруктов 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	102,90
Итого:			22,32	16,95	83,14	18,45	5,45	116,2	0	166,15	175,59	104,65	85	613,4

МЕНЮ (6 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,00	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,55
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	156,80
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
Итого:			12,06	15,89	40,99	0,07	9,22	1,7	2,76	38,96	85,56	39,03	7,05	334,87

МЕНЮ (7 день)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
---	--------------------------------	--------------	------------------	--	--	---------------	--	--	--	----------------------	--	--	--	-------------------------

рецепта			(в гр)			(в мг)								
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
113	Суп-лапша	200,00	3,30	2,60	2,50	0,02	3,21	0,00	2,47	13,81	21,50	10,30	5,00	46,40
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
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
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
Итого:			26,05	26,58	57,35	0,13	4,68	0	2,47	55,61	145,25	58,93	9,84	492,94

МЕНЮ (8 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
82	Борщ мясной со свежей капустой	200,00	6,25	4,50	13,75	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	120,50
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
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
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
Итого:			32,2	23,08	86,05	0,3	12,08	5	2,75	105,63	523,82	213,97	9,6	582,44

МЕНЮ (9 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
ОБЕД														
108	Суп с клецками	200,00	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,55
СП	Котлета курино-говяжья	50,00	16,90	2,30	2,50	2,10	0,40	0,00	0,00	0,10	0,80	1,20	1,80	99,90
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
Итого:			26,36	15,79	52,69	2,23	7,32	0	2,74	51,05	120,85	46,93	5,6	479,87

МЕНЮ (10 день)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле воды	В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД														
96	Щи со свежей капустой	200,00	2,60	16,98	2,88	0,01	7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00	100,80
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
Итого:			13,67	27,6	32,01	17,67	12,2	56,8	2,4	123,35	311,52	70,23	3,99	372,53

