

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ «СОШ ДС №1 г. Магас»  
 Хашиева Т.А..  
 09.01.2023



**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет  
 для организации питания школьников**

День: понедельник  
 Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. 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>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
382	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>
<b>обед</b>														
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	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>25,61</b>	<b>24,62</b>	<b>54,76</b>	<b>646,82</b>	<b>0,4</b>	<b>21,37</b>	<b>0,275</b>	<b>3,46</b>	<b>283,49</b>	<b>372,94</b>	<b>111,56</b>	<b>5,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,29</b>	<b>42,58</b>	<b>112,03</b>	<b>1132,83</b>	<b>0,96</b>	<b>34,21</b>	<b>0,325</b>	<b>4,47</b>	<b>856,36</b>	<b>758,33</b>	<b>425,12</b>	<b>12,34</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4



Утверждаю:  
 Директор ГБОУ СОШ-ДС №1 г. Магас»  
 Хашиева Т.А..  
 09.01.2023г.



**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов  
 для организации питания школьников с целиакией**

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. 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>														
182	Каша пшенинная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258,0	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,17</b>	<b>25,97</b>	<b>79,63</b>	<b>700,2</b>	<b>0,3</b>	<b>14,98</b>	<b>0,086</b>	<b>2,47</b>	<b>358,5</b>	<b>430,15</b>	<b>116,24</b>	<b>3,16</b>
<b>обед</b>														
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
ТК №2.14	Куры отварные	80	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	1,86
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб безглютеновый	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,45</b>	<b>39,76</b>	<b>53,48</b>	<b>895,56</b>	<b>0,41</b>	<b>32,97</b>	<b>0,265</b>	<b>3,09</b>	<b>242,93</b>	<b>443,42</b>	<b>101,83</b>	<b>6,42</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,62</b>	<b>65,73</b>	<b>133,11</b>	<b>1595,76</b>	<b>0,82</b>	<b>65,94</b>	<b>0,53</b>	<b>6,18</b>	<b>485,86</b>	<b>886,84</b>	<b>203,67</b>	<b>12,84</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4