



Согласовано
Врио начальника
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР
в Ачхой-Мартановском районе

К.Г. Абалаева

" 30 " 2020 год



Утверждаю
Директор
МБОУ "ООШ им. А.П.З. Зайнутдинова
с. Валерик"

А.А.Хадасв

" 30 " декабря 2020 г.

Циклическое меню для питания детей с сахарным диабетом (СД) МБОУ "ООШ им. А.П.З. Зайнутдинова с. Валерик"
для учащихся от 11 лет и старше 2021 год

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Борщ с мясом, капустой и картошкой	200	10,8	9	50,1	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Яблоки (семеринка)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	525	16,65	13,88	62,08	459,8	0,2	1,7	0,2	0,9	130,3	176,4	45,1	2,1

День: День 2

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	5,4	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Огурец свежий	60	0,06	0,42	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	18	8,4	3
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,	15,4	60,	0,	0,3	0,2	0,	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	450	4,66	13,32	87,44	442	0,22	5,8	0,2	0,3	158,9	249,6	113,3	6,2

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Гуляш из птицы (курица)	200	20,6	24,5	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	5,1	1,7	3,6	47	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахарозаменителем	200	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	6,3	8,4	37,8	212	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Пюре картофельное	120	4	2,6	18,1	125	0,1	4	0,03	0,2	37,6	68	23,2	0,8
	Салат из свеклы и яблок	60	4,1	0,9	9,8	79	0,1	51,9	0	0	253,3	285,4	198,2	9,6
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	9,7	5,2	0,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	420	9,3	10,1	62,3	371	0,2	58,8	0,03	0,2	298,7	363,1	226,6	11,3

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2.8	Котлеты мясные паровые	90	13,8	13,8	7,8	211	0,1	0,5	0,02	0	16	29	172,6	1,7
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	5,1	0,86	5	69	0,11	57	0	0	216,9	245,8	125,4	8
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	29,7	14,6	0,5
	Яблоки (семеринка)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	465	20,4	21,56	69,75	540,25	0,232	65,3	0,22	0	253,45	304,5	312,6	22,2

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	5,4	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Салат из свежих огурцов	60	8,05	0,36	1	75	0,17	57	0	0	131,1	240,12	79,8	3,42
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	450	12,65	13,26	87,3	510	0,37	58,6	0,2	0,3	279,8	471,72	184,7	

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп чечевичный	200	9,7	4,6	33	113,2	0,1	5,2	0	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0	0,15	11,21	20,77	9,76	0,35
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахарозаменителем	200	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мандарины	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0	0	13,537	0	0	1,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	14,81	12,17	78,24	356,21	0,144	18,822	0	2,05	114,547	129,27	37,66	3,289

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Макаронные изделия отварные	126	3,5	4,8	30,6	176	0,1	0	0	0	52,7	63,6	14	0,6
	Помидор свежий	60	0,2	0,6	0,2	14,4	0	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0,6
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	426	5	12,9	91,4	477,4	0,1	15,45	0,4	0,2	80	109,05	40,6	1,7

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп картофельный с фасолью	260	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,1,9	89,8	108,5	27,9	1,3	1,7
	Салат из белокачанной капусты	65	8,4	1,5	4,1	97,	0,2	210,9	0,	0,	242,9	179,5	98,5	3,3
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	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
	Апельсины	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	640	21,12	14,58	82,5	434,69	0,334	12,362	0,01	89,8	432,737	262,1	112,	7,539

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2.10a	Плов из риса с отварным мясом	200	18,5	16,3	38,8	390,	0,2	10,4	0,	0,	27,9	255,2	53,9	1,8
8.1	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	5,1	1,7	3,6	47	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Яблоки (семеринка)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	25,2	25,9	94,95	699,25	0,822	83,9	0	0	158,25	614,9	178,7	17,9

День: День 11

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Вермишель отварная с тертым сыром	100	6,1	7,	20,6	168,	0,1	0,7	0,	1,06	6,8	107,3	12,4	0,6
	Винегрет овощной с растительным маслом	60	4,7	1,	5,3	70,	0,3	79,5	0,	0,	201,3	241,1	128,1	5,3
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,	15,4	60,	0,	0,3	0,2	0,	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	400	12,1	15,5	86,5	525,	0,4	80,5	0,2	1,06	227,	378,1	155,1	6,4

День: День 12

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп картофельный с горохом	250	3,9	6,1	24,1	156,	0,3	13,5	0,02	0,1	40,5	91,1	38,2	2,1
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0,	0,15	11,21	20,77	9,76	0,35
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	8,79	13,39	61,54	365,52	0,33	23,56	0,02	0,25	51,71	111,87	47,96	2,45

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		156,98	174,96	901,8	5393,12	3,952	490,794	1,48	95,06	2314,094	3530,31	1579,12

