

«Утверждаю»

Директор школы:

 /О.В. Гросс  
« 10 » августа 20 23 г.



## **МЕНЮ**

**для обучающихся, имеющих заболевание «Сахарный диабет 1 типа (инсулинозависимые)»**

**МБОУ «Кабановская средняя общеобразовательная школа»**

**2023-2024 учебный год**

**Возрастная категория: 17 лет**

## 1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
	Омлет натуральный	150	15,7 6	17,0 2	2,82	227,67	0,1	0,56	306,6 2	1,7 9	121,7 1	258,1 2	20,1 6	2,9 6	
684	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,7	5,62	13,4 4	133	0,0 3	0,14	47,6	0,0 8	205,4	120	17,0	1,0 1	
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0 5	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,0 9</b>	<b>23,2 4</b>	<b>30,9 6</b>	<b>431,17</b>	<b>0,1 8</b>	<b>15,7 0</b>	<b>361,7 2</b>	<b>2,1 7</b>	<b>351,1 1</b>	<b>394,6 2</b>	<b>50,6 6</b>	<b>7,2 7</b>	<b>3,00</b>

## 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,6 1	126,54	0,1 4		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,2 1	
	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,0 4		140,4	0,3 2	29,7	103,6 8	6,48	1,3 5	
684	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,4 4	98	0,0 3	0,07	23,8	0,0 4	105,4	60	11,5	0,9 4	
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0 5	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	

	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,89</b>	<b>16,94</b>	<b>51,63</b>	<b>441,82</b>	<b>0,29</b>	<b>15,67</b>	<b>190,35</b>	<b>0,96</b>	<b>288,14</b>	<b>278,23</b>	<b>110,63</b>	<b>7,90</b>	<b>5</b>

### 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
	Сырники из творога	110	22,75	8,81	12,99	226,16	0,07	0,5	41,25	1,79	170,06	236,5	25,65	0,68	
684	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	
	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,55	13,57	129,1	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89	
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,9</b>	<b>17,0</b>	<b>41,3</b>	<b>425,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>48,8</b>	<b>2,1</b>	<b>201,9</b>	<b>253,0</b>	<b>45,2</b>	<b>4,9</b>	<b>4,0</b>

### 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
	Каша Артек молочная вязкая с маслом	130/4	5,42	5,29	25,25	170,81	0,12	0,81	31,73	0,59	91,42	147,06	28,39	1,62	
	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55	0,06	1,34			38,7		14,07	0,83	
686	Чай с лимоном	200/7	0,07		0,07	0,07		3,99	0,14	0,01		1,54			
	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,6	13,57	129	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89	

<b>Итого за Завтрак</b>	<b>18,2</b>	<b>25,8</b>	<b>43,1</b>	<b>478,53</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>31,8</b>	<b>0,6</b>	<b>137,9</b>	<b>148,6</b>	<b>48,4</b>	<b>3,3</b>	<b>4,00</b>
	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	

### 5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3	
	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
	Кисломолочный продукт .	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,3</b>	<b>24,2</b>	<b>47,4</b>	<b>510,6</b>	<b>0,3</b>	<b>3,0</b>	<b>225,3</b>	<b>1,0</b>	<b>490,5</b>	<b>457,1</b>	<b>116,2</b>	<b>4,7</b>	<b>4,70</b>

### 6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
	Котлеты или биточки мясные	60	10,1 4	10,7 3	10,1 8	177,82	0,0 5	0,1 9	3,17	1,7 1	26,72	108,6 7	14,3 9	1,4 2	
	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,6 1	126,54	0,1 4		18,6 5	0,3	10,04	98,05	65,1 5	2,2 1	
684	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,7	5,62	13,4 4	133	0,0 3	0,1 4	47,6	0,0 8	205,4	120	17,0	1,0 1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,0</b>	<b>20,3</b>	<b>42,2</b>	<b>437,36</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>69,4</b>	<b>2,0</b>	<b>242,1</b>	<b>326,7</b>	<b>96,5</b>	<b>4,6</b>	<b>4,00</b>
			<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

## 7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
	Запеканка творожная	100	20,6 3	8,75	9	202	0,0 4	0,48	60,6 8	0,1 6	159,0 9	213,8 8	22,1 4	0,4 5	
684	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной с маслом	30/5	1,51	3,93	13,5 1	96,05	0,0 3		22,5	0,0 5	6,6	1,5	6	0,8 8	
	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,0 3	0,6			119		14	0,1	
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0 5	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,9 4</b>	<b>16,4 8</b>	<b>41,7 1</b>	<b>430,55</b>	<b>0,1 5</b>	<b>16,0 8</b>	<b>90,6 8</b>	<b>0,5 1</b>	<b>308,6 9</b>	<b>231,8 8</b>	<b>55,6 4</b>	<b>4,7 3</b>	<b>4,00</b>

## 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
	Омлет запеченный с сыром	130	16,2 4	17,5 4	2,13	232,45	0,0 8	0,54	0	0	250,6 8		23,9 8	2,3 2	
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,0 4	1,3	22,1 2	0,0 1	125,1 2	116,2	31	0,9 8	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,4 4	63	0,0 3	0	0	0	5,4	0	6	0,8 7	
	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62,0	0,0	1	0,0	0,0	119	0,0	14,0	0,1	

							3									
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,38</b>	<b>25,44</b>	<b>39,88</b>	<b>499,51</b>	<b>0,23</b>	<b>17,44</b>	<b>29,62</b>	<b>0,31</b>	<b>524,20</b>	<b>132,70</b>	<b>88,48</b>	<b>7,57</b>	<b>4,0</b>	

### 9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
	Пудинг творожный	100	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81		
684	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96		
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,3</b>	<b>17,5</b>	<b>42,6</b>	<b>424,9</b>	<b>0,15</b>	<b>15,5</b>	<b>128,6</b>	<b>0,7</b>	<b>269,9</b>	<b>275,7</b>	<b>48,6</b>	<b>5,1</b>	<b>4,0</b>	

### 10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом .	150/5	5,6	6,36	33,71	215,01	0,08	0,9	51,87	0,35	95,86	110,52	22,72	1,26		

