

Утверждаю

Директор МБОУ «Гляденская СОШ»

Кондратьева Ю.А. _____

Согласовано:

Начальник территориального отдела
территориального управления

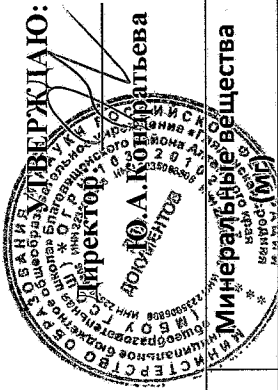
Роспотребнадзора по Алтайскому краю в
Кулундинском, Благовещенском, Суетском,
Табунском районе Сергиенко Б.В.

Меню

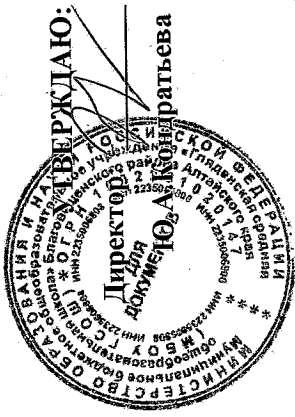
диетического питания на 10 дней для обучающихся

с сахарным диабетом

МБОУ ГСОШ на 2022-2023 г.



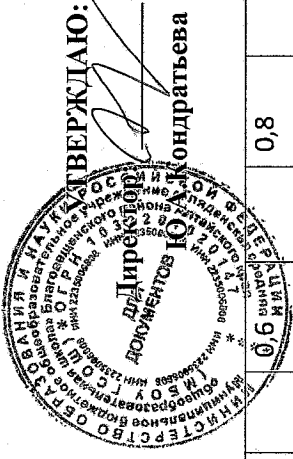
День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	Завтрак													
день	№ 1	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	1,42	0,07	13,5	137,05	0,8	0,9	0,2	0,6	0,2	0,6	1
	№ 2	Хлеб	25	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2	9,4	
	№ 3	Чай без сахара	200	0,2	0	14	56					0,6	0,8	
	Итого за день												15,2	
2	Завтрак													
день	№ 1	Тфтели жареные с отварной вермишелью с маслом	90)150	10,45	12,85	14,94	342,25	0,12		0,19	7,5	137,4	15,51	
	№ 2	Хлеб	25	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2	9,4	
	№ 3	Закуска из свежей капусты	30	0,56	0,35	3,32	15,1	1,8	4	0,2	0,3	1,6	1,7	5,8
	№ 4	Компот сухофруктов без сахара	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32		28,7			
	Итого за день												45	
3	Завтрак													
день	№ 1	Борщ со свеж.капустой	150	2,28	9,06	17,38	165,02		12,5			46,5	31,2	
	№ 2	Хлеб	25	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2	9,4	
	№ 3	Закуска из сыра	10	4,2	2,3	0	37,1	2,7	0,8	21	2	100	13	
	№ 4	Кофейный напиток без сахара	200	3,08	3,5	23,13	132	28		6,5	5,8		61	



	14,92	18,3	70,35	505,56	44,7	13,6	21,03	23,5	157,5	114,6
Итого за день										

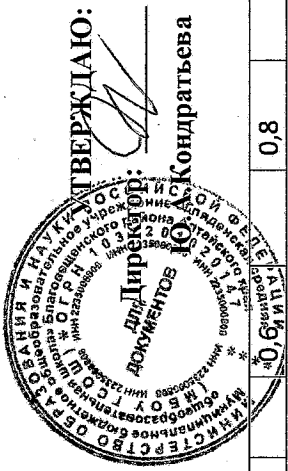
День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	жиры		углеводы	В	С	А	Е	Р	Са	P	Mg	Ре
Завтрак																
4 день	№ 1	Суп гороховый	150	2,25	3,25	8,75	73,25	2,1	4,5	1,6	0,4	1,7			2	
	№ 2	Хлеб	25	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2			9,4	
	№ 3	Чай без сахара	200	0,2	0	14	56					0,6			0,8	
Итого за день																
Завтрак																
5 день	№ 1	Котлета жареная с отв. гречкой	90)150	8,72	11,02	16,14	331,43	12	0,4	7,6		2,8	16		4	

6 день	№ 2	Закуска из свежей капусты	30	0,6	0,03	1	7,66	1,3	33	0,1	0,7	4,8			4
	№ 3	Компот сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7			
	№ 4	Хлеб	25	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2			9,4
	Итого за день														
Завтрак															
6 день	№ 1	Суп рисовый	150	13,42	13,27	8,37	223,65					14,54			
	№ 2	Хлеб	25	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2			



№ 3	Чай без сахара	200	0,2	0	14	56										0,8
Итого за день			19,54	17,06	55,53	466,19	15,8	4,3	0,5	15,3	21,94	1,7				

День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Белки	жиры		углеводы	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
7														Завтрак			
день	№ 1	Тефтели жареные с отв. вермишелью с маслом	90)150	10,45	12,85	14,94	342,25	0,12		0,19			7,5	137,4	15,51		
	№ 2	Хлеб	25	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2			9,4		
	№ 3	Компот сухофруктов без сахара	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7					
	№ 4	Закуска из свежей капусты	30	0,6	0,03	1	7,66	1,3	33	0,1	0,7	4,8			4		
Итого за день				20,96	19,18	80,58	698,35	22,14	61,62	56,59	25,7	48,2	137,4	37,81			
8														Завтрак			
день	№ 1	Борщ со свежей капустой	150	2,28	9,06	17,38	165,02		12,5				46,5		31,2		
	№ 2	Хлеб	25	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2			9,4		



№ 3	Чай без сахара	200	0,2	0	14	56					0,6			0,8
Итого за день			7,84	12,6	61,72	401,81	18,4	16,8	95,3	21,9	101,9			43,3
Завтрак														
№ 1	Суп картофельный с макар.изделиями на к/б	150	13,75	3,5	25,25	188	3,6	4	51	2,5	1,1			3,2
№ 2	Хлеб	25	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	52			9,4
№ 3	Чай без сахара	200	0,2	0	14	56					0,6			0,8
Итого за день			19,87	7,29	72,41	430,54	19,4	8,3	51,5	17,8	55,3	1,7		19,2

День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	жиры		углеводы	В	С	А	Е	Ca	P	Mg
10	Завтрак													
День	№ 1	Коллета жареная с картофельным пюре	90)150	9,64	12,41	15,4	357,42	13	0,4	7,8	2,8	16	4	
	№ 3	Хлеб	25	5,36	3,44	29,84	171,44	14	0,3	0,3	15	5,2		9,4
	№ 4	Компот сухофруктов без сахара	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7		
	№ 5	Закуска из солёного огурца	30	0,15	0	0,33	2,1	0,6	2,53	0,3		1,15		1,75
Итого за день				19,7	18,71	80,37	707,96	94,62	31,55	64,4	25	39,85	16	24,05