

Утверждаю

Директор МБОУ «Гляденская СОШ»

Кондрагьева Ю.А.



Согласовано:

Начальник территориального отдела  
территориального управления

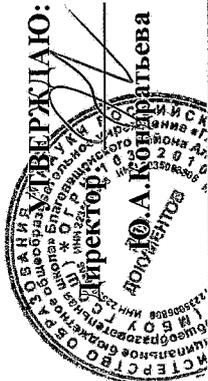
Роспотребнадзора по Алтайскому краю в  
Кулундинском, Благовещенском, Суетском,  
Табунском районе Сергиенко Б.В.

## Меню

диетического питания на 10 дней для обучающихся

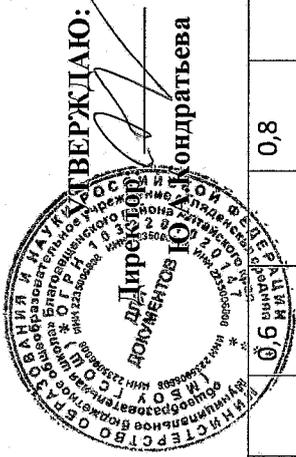
с сахарным диабетом

МБОУ ГСОШ на 2022-2023 г.



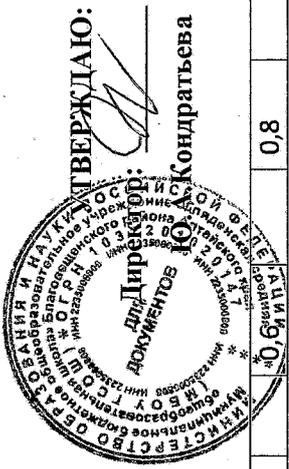
День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	<b>Завтрак</b>													
день	№ 1	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	1,42	0,07	13,5	137,05	0,8	0,9	0,2	0,6	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	
	<b>Итого за день</b>													
				<b>7,58</b>	<b>3,54</b>	<b>58,34</b>	<b>372,15</b>	<b>16,1</b>	<b>34,2</b>	<b>0,4</b>	<b>15,09</b>	<b>11,2</b>	<b>15,2</b>	
2	<b>Завтрак</b>													
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	
	№ 4	Компот сухофруктов без сахара	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32		28,7			
	<b>Итого за день</b>													
				<b>20,92</b>	<b>19,5</b>	<b>82,9</b>	<b>705,79</b>	<b>22,64</b>	<b>32,62</b>	<b>56,69</b>	<b>25,3</b>	<b>45</b>	<b>139,1</b>	<b>39,61</b>
3	<b>Завтрак</b>													
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	





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

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			
<b>7</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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			
<b>Итого за день</b>				<b>20,96</b>	<b>19,18</b>	<b>80,58</b>	<b>698,35</b>	<b>22,14</b>	<b>61,62</b>	<b>56,59</b>	<b>25,7</b>	<b>48,2</b>	<b>137,4</b>	<b>37,81</b>				
<b>8</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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
<b>Итого за день</b>			<b>7,84</b>	<b>12,6</b>	<b>61,72</b>	<b>401,81</b>	<b>18,4</b>	<b>16,8</b>	<b>95,3</b>	<b>21,9</b>	<b>101,9</b>				<b>43,3</b>
<b>Завтрак</b>															
№ 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
<b>Итого за день</b>			<b>19,87</b>	<b>7,29</b>	<b>72,41</b>	<b>430,54</b>	<b>19,4</b>	<b>8,3</b>	<b>51,5</b>	<b>17,8</b>	<b>55,3</b>	<b>1,7</b>			<b>19,2</b>

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
10	<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за день</b>				<b>19,7</b>	<b>18,71</b>	<b>80,37</b>	<b>707,96</b>	<b>94,62</b>	<b>31,55</b>	<b>64,4</b>	<b>25</b>	<b>39,85</b>	<b>16</b>		<b>24,05</b>