

Утверждаю:
Директор МБОУ "СОШ №39 им.Айдамирова
Р.А." г.Грозного
_____Е.М.Джабаева
Приказ №__123__от __29.08____2023

Десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании школьников МБОУ "СОШ №39 им Айдамирова Р.А." г.Грозного в 2023-2024 учебном году

организация

День: День 1- понедельник
Возраст обучающиеся 1-4-х классов
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
4, 302	Каша молочная вязкая пшѐнная с маслом сливочным (без сахара)	205	6.84	9.97	39.2	286.		0.07	0.19	0.3	0.7	33.8	158.8	272.	73.	449.9	292.8	2.18
96	Масло сливочное	15	0.09	10.89	0.12	98.84		0.	0.	0.	0.02	75.	3.3	2.9	0.45	11.1	3.5	0.03
97	Сыр(порциями)	20	4.4	5.33	0.	65.3		0.01	0.07	0.32	0.07	52.	200.	108.67	9.4	200.	53.2	0.12
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.		0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
684.686	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.45	0.1	0.29	27.6		0.	0.01	0.73	0.09	0.	16.5	9.8	7.2	3.4	36.1	0.86
	Яблоки	200	1.2	0.3	11.25	57.		0.09	0.05	57.	0.3	0.	52.5	25.5	16.5	18.	232.5	0.15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	640	21.23	27.19	51.46	621.74		0.27	0.36	58.35	1.53	160.8	448.6	497.87	130.05	987.4	740.6	5.29

День: День 2-вторник
Возраст обучающиеся 1-4-х классов
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
4, 302	Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным (без сахара)	205	8.4	8.6	31.2	261.		0.07	0.19	0.3	0.7	33.8	159.	272.	73.	450.	293.	2.2
366	Запеканка из творога (без сахара)	145	24.3	17.	15.	250.		0.12	0.38	0.28	0.9	78.1	167.24	272.	26.02	214.	151.2	0.71
96	Масло сливочное	15	0.09	10.89	0.12	98.84		0.	0.	0.	0.02	75.	3.3	2.85	0.45	11.1	3.45	0.03
	Хлеб ржаной	80	13.2	0.96	0.96	139.2		0.16	0.06	0.	0.56	0.	28.	126.4	37.6	488.	196.	3.12
685	Чай (без сахара)	200	0.39	0.1	0.08	26.4		0.	0.01	0.03	0.08	0.	13.06	8.3	6.4	2.6	24.6	0.76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	645	46.38	37.55	47.36	775.44		0.35	0.64	0.61	2.26	186.9	370.6	681.55	143.47	1165.7	668.25	6.82

День: День 3-среда
Возраст обучающиеся 1-4-х классов
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
524	Овощи припущенные (без сахара)	180	3.6	2.8	17.2	97.		0.04	0.07	7.53	0.96	98.4	41.94	68.4	32.4	30.	476.3	0.8
461	Тефтели (1 вариант)	100	8.3	11.2	9.4	172.		0.02	0.07	3.07	1.4	7.	10.24	112.	16.39	75.	182.	1.78
	Сыр(порциями)	20	4.4	5.33	0.	65.3		0.01	0.07	0.32	0.07	52.	200.	108.67	9.4	200.	53.2	0.12
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.		0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
684, 686	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.45	0.1	0.29	27.6		0.	0.01	0.73	0.09	0.	16.5	9.8	7.2	3.4	36.1	0.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	25.	20.03	27.49	448.9		0.17	0.26	11.65	2.87	157.4	286.18	377.87	88.89	613.4	870.1	5.51

День: День 4-четверг
Возраст обучающиеся 1-4-х классов
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
	Салат из свеклы с чесноком (с растительным маслом)	100	1.5	10.1	8.5	131.		0.02	0.04	9.05	0.05	0.	37.9	4.7	40.7	43.1	281.3	1.21
22	Пюре картофельное	180	4.1	5.5	26.9	176.		0.05	0.11	7.68	1.44	34.8	54.	115.2	39.6	265.2	902.4	1.44
520	Курица запечёная с маслом сливочным	105	25.51	29.47	0.04	366.07		0.1	0.21	2.52	10.79	123.	23.5	231.95	25.35	101.7	272.75	2.25
50	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.		0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
684.686	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.45	0.1	0.29	27.6		0.	0.01	0.73	0.09	0.	16.5	9.8	7.2	3.4	36.1	0.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	635	39.81	45.77	36.33	787.75		0.27	19.98	19.98	12.72	157.8	149.4	476.65	136.35	718.4	1615.05	7.71

День: День 5-пятница
Возраст обучающиеся 1-4-х классов
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
70-71	Помидор свежий порционно	100	1.1	0.2	3.7	23.		0.07	0.03	25.	0.53	133.	14.	26.	20.	40.	290.	1.4
4.297	Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	180	10.2	7.1	44.3	286.		0.11	16.8	0.	3.48	30.	15.12	248.4	100.98	26.4	140.4	2.81
	Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	100	10.	9.7	5.5	150.		0.02	0.08	1.28	131.	13.	24.35	131.	19.36	209.	195.	1.62
471	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.		0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
684, 686	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.45	0.1	0.29	27.6		0.	0.01	0.73	0.09	0.	16.5	9.8	7.2	3.4	36.1	0.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	630	30.	17.7	54.39	573.6		0.3	16.96	27.01	135.45	176.	87.47	494.2	171.04	583.8	784.	8.64

День: День 6-понедельник
Возраст обучающиеся 1-4-х классов
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
	Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным	205	8.4	8.6	31.2	261.		0.07	0.19	0.3	0.7	33.8	159.	272.	73.	450.	293.	2.2
4.302	Запеканка из творога (без сахара)	145	24.3	17.	15.	250.		0.12	0.38	0.28	0.9	78.1	167.24	272.	26.02	214.	151.2	0.71
366	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.		0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
	Чай с молоком (без сахара)	200	13.7	20.4	37.3	391.		0.03	0.1	0.82	9.1	85.	15.56	237.	19.54	245.	369.	0.78
634	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	600	54.65	46.6	84.1	989.		0.32	0.71	1.4	11.05	196.9	359.3	860.	142.06	1214.	935.7	5.64

День: День 7-вторник
Возраст обучающиеся 1-4-х классов
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
71	Винегрет овощной (с маслом растительным)	100	1.2	10.	7.1	124.		0.04	0.	9.21	0.38	14.63	13.97	39.4	138.	23.9	215.	0.83
4.297	Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	180	10.2	7.1	44.3	286.		0.11	16.8	0.	3.48	30.	15.12	248.4	100.98	26.4	140.4	2.81
437	Гуляш с мясом говядины	100	17.9	17.7	2.9	242.5		0.04	0.17	0.58	2.8	22.	15.83	250.	15.	86.5	392.	2.65
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.		0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
685	Чай (без сахара)	200	0.39	0.1	0.08	26.4		0.	0.01	0.03	0.08	0.	13.06	8.3	6.4	2.6	24.6	0.76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	580	37.94	35.5	54.98	765.9		0.29	17.02	9.82	7.09	66.63	75.48	625.1	283.88	44.4	894.5	9.

День: День 8-среда
Возраст обучающиеся 1-4-х классов
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	19.7	3.1	193.		0.05	0.05	19.17	3.3	107.33	30.5	30.3	17.	122.3	220.	1.17
492	Плов из птицы (с перловой крупой)	200	22.6	28.8	37.3	502.		0.03	0.1	0.89	9.1	85.	17.07	237.	20.97	245.	369.	1.02
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.		0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
685	Чай (без сахара)	200	0.39	0.1	0.08	26.4		0.	0.01	0.03	0.08	0.	13.06	8.3	6.4	2.6	24.6	0.76
	Яблоко	150	0.6	0.6	13.5	70.5		0.05	0.03	15.	0.45	0.	24.	16.5	13.5	39.	417.	3.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	32.74	49.8	54.58	878.9		0.23	0.23	35.09	13.28	192.33	102.13	371.	81.37	713.9	1153.1	8.2

День: День 9-четверг
Возраст обучающиеся 1-4-х классов
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
70-71	Помидор свежий порционно	100	1.1	0.2	3.7	23.		0.07	0.03	25.	0.53	133.	14.	26.	20.	40.	290.	1.4
520	Пюре картофельное	180	4.1	5.5	26.9	176.		0.05	0.11	7.68	1.44	34.8	54.	115.2	39.6	265.2	902.4	1.44
374	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	10.6	11.3	4.9	163.		0.14	0.11	1.97	3.01	18.3	33.64	139.	36.38	47.3	261.4	1.21
97	сыр (порциями)	10	2.2	2.64	0.	32.57		0.03	0.03	0.16	0.03	26.	100.	54.4	4.7	100.	11.6	0.06
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.		0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
684.686	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.45	0.1	0.29	27.6		0.	0.01	0.73	0.09	0.	16.5	9.8	7.2	3.4	36.1	0.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	640	26.7	20.34	36.39	509.17		0.39	0.33	35.34	5.45	212.1	235.64	423.4	131.38	760.9	1624.	6.92

Возраст обучающиеся 1-4-х классов

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe
78	Салат "Оранжевый рай" (из отварной моркови с сыром)	100	3.7	11.2	6.4	142.	0.	0.	2.05	48.3	322.2	113.13	48.3	38.32	18.5	176.	0.69
4.297	Каша перловая рассыпчатая	180	4.7	6.5	33.3	214.	0.06	0.04	0.	1.	42.48	25.72	167.	20.33	586.2	88.7	0.86
454	Котлета или биточек мясной	100	15.3	15.6	14.4	217.	0.04	0.17	0.72	2.8	22.	13.6	175.	22.	278.	256.	2.98
	Хлеб ржаной	50	8.25	0.6	0.6	87.	0.1	0.04	0.	0.35	0.	17.5	79.	23.5	305.	122.5	1.95
635	Чай с молоком (без сахара)	200	13.7	20.4	37.3	391.	0.03	0.1	0.82	9.1	85.	15.56	237.	19.54	245.	369.	0.78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	630	45.65	54.3	92.	1051.	0.23	0.35	3.59	61.55	471.68	185.51	706.3	123.69	1432.7	1012.2	7.26

[illegible]