



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ№26» г.Грозного
Султаханова Э.Р.
«31» августа 2023г.

**Примерное циклическое 10 дневное меню
МБОУ «СОШ№26» г.Грозного,
для детей с сахарным диабетом
и другими ограничениями питания**

Наименование блюда	Класс	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
День №1														
Салат из белокочанной капусты с с/з/*Салат из свежих огурцов	1-4 классы	060	0.93	3.00	5.97	54	0.03	23.95		1.30	24.88	17.96	9.85	0.49
	5-11 классы	100	1.55	5.01	9.95	89	0.05	39.95		2.16	41.49	29.96	16.42	0.82
Котлеты куриные с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	50/30	10.47	9.33	6.93	265	0.55	114.75	0.70		318.15	246.90	115.40	4.60
	5-11 классы	70/30	14.66	13.06	9.70	371	0.77	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56	6.44
Картофель отварной	1-4 классы	150	3.08	7.13	15.68	155	0.26	5.13	0.11		46.46	80.91	28.05	1.05
	5-11 классы	180	3.70	8.56	18.82	186	0.31	6.16	0.13		55.75	97.09	33.66	1.26
Чай с с/з	1-4 классы	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
Итого:	Завтрак	1-4 классы	14.73	15.16	80.40	493	0.16	23.95	0.810	3.16	58.15	169.82	33.75	2.37
		5-11 классы	22.39	23.67	97.42	679	0.21	39.95	1.110	4.43	93.35	277.89	53.39	3.77
День №2														
Кукуруза консервированная	1-4 классы	020	2.06	0.98	13.50	68	0.08				9.20			0.08
	5-11 классы	030	3.09	1.47	20.25	102	0.12				13.80			0.13
Птица отварная с соусом(голень п/ф)(соус без сах.)	1-4 классы	100	15.01	9.65	2.12	155	0.07	0.91	0.038	0.31	11.85	198.18	25.12	29.02
	5-11 классы	100	14.66	13.06	9.70	231	0.18		0.080		1162.18	85.46	17.89	1.58
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	150	7.53	6.08	41.37	240	0.24		0.030		1.80	5.24	0.23	3.76
	5-11 классы	180	9.03	7.30	49.64	288	0.28		0.036		2.16	6.29	0.27	4.51
Напиток из шиповника с с/з	1-4 классы	200	0.80		12.00	51	0.20	240.00			13.20	4.00	4.00	5.60
	5-11 классы	200	0.80		12.00	51	0.20	240.00			13.20	4.00	4.00	5.60
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
Итого:	Завтрак	1-4 классы	20.12	16.19	86.14	615	0.25	240.72	0.068	2.92	54.35	234.62	40.50	35.75
		5-11 классы	23.09	20.78	99.48	705	0.33	240.72	0.116	3.73	65.87	293.87	49.21	36.38

Наименование блюда	Класс	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
День №3														
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом ,с с/з	1-4 классы	150/5/5	3.92	5.76	30.40	187	0.04	0.80	0.036	0.29	103.74	96.23	16.20	1.25
	5-11 классы	200/5/5	5.21	6.48	38.85	232	0.06	1.07	0.041	0.35	137.90	127.97	21.56	1.66
Чай с молоком с с/з	1-4 классы	200	1.41	1.25	2.35	1	0.08	0.05	0.016		60.55	45.50	7.00	0.50
	5-11 классы	200	1.41	1.25	2.35	1	0.08	0.05	0.020		60.55	45.50	7.00	0.50
Хлеб	1-4 классы	040	3.04	0.24	20.92	93	0.04			0.67	8.00	26.00	5.60	0.36
	5-11 классы	060	4.56	0.36	31.38	140	0.07			1.01	12.00	39.00	8.40	0.54
Яблоки	1-4 классы	1шт	4.00		48.00	184	0.20	3.60			20.00	12.00		4.00
	5-11 классы	1шт	4.00		48.00	184	0.20	3.60			20.00	12.00		4.00
Итого:	Завтрак	1-4 классы	14.86	15.55	86.86	520	0.36	7.32	0.056	1.38	255.14	232.03	43.40	7.55
		5-11 классы	18.89	17.56	98.45	565	0.39	7.59	0.061	1.69	291.80	271.97	52.06	8.11
День №4														
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	020	0.40	1.80	1.72	24	0.00	1.40			8.20	13.40	7.00	1.40
	5-11 классы	030	0.60	2.70	2.58	37	0.01	2.10			12.30	20.10	10.50	2.10
Котлеты рыбные любительские с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	080	6.99	3.94	5.40	84	0.05	1.67	0.029	0.92	18.73	29.69	29.75	28.18
	5-11 классы	100	9.68	5.37	6.79	113	0.07	2.05	0.040	1.28	25.42	40.05	40.89	28.41
Картофельное пюре	1-4 классы	150	3.26	4.50	26.37	154	0.16	25.88	0.026	0.14	41.31	95.91	32.81	1.39
	5-11 классы	180	3.92	5.40	31.64	185	0.19	31.05	0.031	0.17	49.57	115.09	39.37	1.67
Чай с лимоном с с/з	1-4 классы	200/7	0.08	0.00	0.29	3	0.01	3.20			3.25	1.76	0.96	0.06
	5-11 классы	200/7	0.08	0.00	0.29	3	0.01	3.20			3.25	1.76	0.96	0.06
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
Итого:	Завтрак	1-4 классы	14.95	15.53	69.68	455	0.26	31.75	0.055	1.74	79.39	166.54	75.99	31.43
		5-11	18.25	17.82	82.42	521	0.32	38.00	0.071	2.29	100.44	209.28	98.60	32.72

		классы												
Наименование блюда	Класс	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
День №5														
Сыр плавленый	1-4 классы	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
	5-11 классы	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
Запеканка из творога со сметаной с с/з	1-4 классы	125/25	22.08	19.25	19.77	311	0.48	0.73	0.095		222.23	291.01	34.75	0.85
	5-11 классы	175/25	30.60	25.44	27.39	424	0.64	0.97	0.124		302.09	401.16	47.60	1.22
Чай с с/з	1-4 классы	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
Хлеб	1-4 классы	040	3.04	0.24	20.92	93	0.04			0.67	8.00	26.00	5.60	0.36
	5-11 классы	050	3.80	0.30	26.15	117	0.06			0.84	10.00	32.50	7.00	0.45
Итого:	Завтрак	1-4 классы	19.95	20.42	68.98	559	0.13	1.37	0.120	2.99	413.83	458.26	53.15	137.29
		5-11 классы	23.23	23.67	81.83	695	0.16	1.61	0.149	4.03	495.68	574.91	67.45	137.71
День №6														
Йогурт натуральный	1-4 классы	1шт	5.00	1.50	3.50	51	0.03	0.60	0.010		124.00	95.00	15.00	0.10
	5-11 классы	1шт	5.00	1.50	3.50	51	0.03	0.60	0.010		124.00	95.00	15.00	0.10
Каша геркулесовая молочная, жидкая с маслом, с/з	1-4 классы	150/5/5	4.98	6.94	17.40	157	0.17	0.80	0.036		112.64	155.21	37.48	0.81
	5-11 классы	200/5/5	6.62	8.03	24.68	198	0.35	1.07	0.041		149.51	206.40	49.89	1.08
Хлеб	1-4 классы	040	3.04	0.24	20.92	93	0.04			0.67	8.00	26.00	5.60	0.36
	5-11 классы	060	4.56	0.36	31.38	140	0.07			1.01	12.00	39.00	8.40	0.54
Чай с с/з	1-4 классы	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	200	0.20	0.05	15.01	57		0.00			0.35			0.05
Итого:	Завтрак	1-4 классы	16.92	15.61	86.48	529	0.19	1.56	0.046	2.89	301.06	280.86	46.49	1.85
		5-11 классы	20.89	17.95	100.07	664	0.25	1.84	0.051	3.92	341.04	333.29	55.68	2.51

Наименование блюда	Класс	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
День №7														
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	060	0.97	3.00	6.16	54	0.01	5.70		1.34	21.09	24.51	24.51	0.80
	5-11 классы	100	1.62	5.00	10.26	91	0.02	9.50		2.23	35.15	40.85	40.85	1.33
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	180	11.70	6.70	25.37	249	0.18	26.50		2.81	20.56	78.61	31.72	68.65
	5-11 классы	230	18.23	8.78	30.49	344	0.23	31.90		3.70	26.71	94.53	38.64	88.11
Сок фруктовый	1-4 классы	200	1.00		23.40	94	0.02	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
	5-11 классы	200	1.00		23.40	94	0.02	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
Итого:	Завтрак	1-4 классы	16.71	15.94	75.84	490	0.25	36.20		4.83	65.65	147.12	71.83	70.21
		5-11 классы	22.65	18.07	90.30	645	0.32	45.40		6.77	87.86	185.88	96.49	90.29
День №8														
Салат из белокочанной капусты (с с/з)/*Икра кабачковая	1-4 классы	060	0.93	3.00	5.97	54	0.03	23.95		1.30	24.88	17.96	9.85	0.49
	5-11 классы	100	1.55	5.01	9.95	89	0.05	39.95		2.16	41.49	29.96	16.42	0.82
Птица жареная с соусом(голень п/ф) (соус без сах.)	1-4 классы	100	15.05	16.67	2.01	217	0.07	0.73	0.044	2.85	13.31	198.53	25.08	29.01
	5-11 классы	100	15.05	16.67	2.01	217	0.07	0.73	0.044	2.85	13.31	198.53	25.08	29.01
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	150	7.72	5.38	41.32	233	0.26		0.021	4.16	30.40	154.62	0.16	2.99
	5-11 классы	180	9.26	6.46	49.56	279	0.31		0.025	4.99	36.46	185.44	0.19	3.58
Компот из сухофруктов** с с/з	1-4 классы	200	0.80		17.00	68	0.02	0.50			27.75	19.25	15.00	3.75
	5-11 классы	200	0.80		17.00	68	0.02	0.50			27.75	19.25	15.00	3.75
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
Итого:	Завтрак	1-4 классы	27.53	26.00	105.98	743	0.33	25.29	0.065	8.80	82.15	271.23	59.06	38.24
		5-11	30.41	29.28	123.46	850	0.40	41.29	0.069	10.63	101.12	290.77	67.08	39.41

		классы												
--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	Класс	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
День №9														
Сыр плавленый	1-4 классы	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
	5-11 классы	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом,с/з	1-4 классы	150/5/5	5.54	13.26	35.58	284	0.30	1.47	0.165		156.23	153.08	33.29	0.59
	5-11 классы	200/5/5	7.38	17.68	47.44	378	0.40	1.96	0.220		208.30	204.10	44.38	0.78
Чай с с/з	1-4 классы	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
Хлеб	1-4 классы	040	3.04	0.24	20.92	93	0.04			0.67	8.00	26.00	5.60	0.36
	5-11 классы	050	3.80	0.30	26.15	117	0.06			0.84	10.00	32.50	7.00	0.45
Итого:	Завтрак	1-4 классы	15.21	17.51	75.61	505	0.22	3.69	0.190	1.21	230.27	262.95	46.56	4.18
		5-11 классы	17.37	22.71	88.09	613	0.28	3.94	0.245	1.49	265.79	325.30	57.79	5.06
День №10														
Огурцы порционно	1-4 классы	020	0.14		0.36	2	0.00	1.40	0.006	0.02	3.40	8.40		0.00
	5-11 классы	030	0.21		0.54	3	0.01	2.10	0.009	0.03	5.10	12.60		0.01
Плов перловый из говядины	1-4 классы	025/125	12.15	12.23	25.65	263	0.03	0.57	0.040		7.41	3.46	14.70	0.53
	5-11 классы	050/150	16.20	16.30	34.20	351	0.04	0.08	0.040		9.88	4.62	19.70	0.70
Чай с с/з	1-4 классы	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
Итого:	Завтрак	1-4 классы	15.23	16.70	71.16	458	0.11	4.18	0.046	3.39	32.97	87.04	21.67	88.52
		5-11 классы	23.20	18.76	83.54	555	0.16	5.44	0.049	4.28	43.76	108.32	26.94	107.06