



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «СОШ №26» г.Грозного  
Султаханова Э.Р.

«31» августа 2022г.

**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
<b>День №1</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>14.73</b>	<b>15.16</b>	<b>80.40</b>	<b>493</b>	<b>0.16</b>	<b>23.95</b>	<b>0.810</b>	<b>3.16</b>	<b>58.15</b>	<b>169.82</b>	<b>33.75</b>	<b>2.37</b>
		<b>5-11 классы</b>	<b>22.39</b>	<b>23.67</b>	<b>97.42</b>	<b>679</b>	<b>0.21</b>	<b>39.95</b>	<b>1.110</b>	<b>4.43</b>	<b>93.35</b>	<b>277.89</b>	<b>53.39</b>	<b>3.77</b>
<b>День №2</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>20.12</b>	<b>16.19</b>	<b>86.14</b>	<b>615</b>	<b>0.25</b>	<b>240.72</b>	<b>0.068</b>	<b>2.92</b>	<b>54.35</b>	<b>234.62</b>	<b>40.50</b>	<b>35.75</b>
		<b>5-11 классы</b>	<b>23.09</b>	<b>20.78</b>	<b>99.48</b>	<b>705</b>	<b>0.33</b>	<b>240.72</b>	<b>0.116</b>	<b>3.73</b>	<b>65.87</b>	<b>293.87</b>	<b>49.21</b>	<b>36.38</b>

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
<b>День №3</b>														
<b>Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом ,с с/з</b>	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
<b>Чай с молоком с с/з</b>	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
<b>Хлеб</b>	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
<b>Яблоки</b>	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
<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>14.86</b>	<b>15.55</b>	<b>86.86</b>	<b>520</b>	<b>0.36</b>	<b>7.32</b>	<b>0.056</b>	<b>1.38</b>	<b>255.14</b>	<b>232.03</b>	<b>43.40</b>	<b>7.55</b>
		<b>5-11 классы</b>	<b>18.89</b>	<b>17.56</b>	<b>98.45</b>	<b>565</b>	<b>0.39</b>	<b>7.59</b>	<b>0.061</b>	<b>1.69</b>	<b>291.80</b>	<b>271.97</b>	<b>52.06</b>	<b>8.11</b>
<b>День №4</b>														
<b>Икра кабачковая(порционно)</b>	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
<b>Котлеты рыбные любительские с соусом (соус без сах.)</b>	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
<b>Картофельное пюре</b>	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
<b>Чай с лимоном с с/з</b>	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
<b>Хлеб ржаной</b>	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
<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>14.95</b>	<b>15.53</b>	<b>69.68</b>	<b>455</b>	<b>0.26</b>	<b>31.75</b>	<b>0.055</b>	<b>1.74</b>	<b>79.39</b>	<b>166.54</b>	<b>75.99</b>	<b>31.43</b>
		<b>5-11 классы</b>	<b>18.25</b>	<b>17.82</b>	<b>82.42</b>	<b>521</b>	<b>0.32</b>	<b>38.00</b>	<b>0.071</b>	<b>2.29</b>	<b>100.44</b>	<b>209.28</b>	<b>98.60</b>	<b>32.72</b>

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
<b>День №5</b>														
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
Запекалка 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
<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>19.95</b>	<b>20.42</b>	<b>68.98</b>	<b>559</b>	<b>0.13</b>	<b>1.37</b>	<b>0.120</b>	<b>2.99</b>	<b>413.83</b>	<b>458.26</b>	<b>53.15</b>	<b>137.29</b>
		<b>5-11 классы</b>	<b>23.23</b>	<b>23.67</b>	<b>81.83</b>	<b>695</b>	<b>0.16</b>	<b>1.61</b>	<b>0.149</b>	<b>4.03</b>	<b>495.68</b>	<b>574.91</b>	<b>67.45</b>	<b>137.71</b>
<b>День №6</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>16.92</b>	<b>15.61</b>	<b>86.48</b>	<b>529</b>	<b>0.19</b>	<b>1.56</b>	<b>0.046</b>	<b>2.89</b>	<b>301.06</b>	<b>280.86</b>	<b>46.49</b>	<b>1.85</b>
		<b>5-11 классы</b>	<b>20.89</b>	<b>17.95</b>	<b>100.07</b>	<b>664</b>	<b>0.25</b>	<b>1.84</b>	<b>0.051</b>	<b>3.92</b>	<b>341.04</b>	<b>333.29</b>	<b>55.68</b>	<b>2.51</b>

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
<b>День №7</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>16.71</b>	<b>15.94</b>	<b>75.84</b>	<b>490</b>	<b>0.25</b>	<b>36.20</b>		<b>4.83</b>	<b>65.65</b>	<b>147.12</b>	<b>71.83</b>	<b>70.21</b>
		<b>5-11 классы</b>	<b>22.65</b>	<b>18.07</b>	<b>90.30</b>	<b>645</b>	<b>0.32</b>	<b>45.40</b>		<b>6.77</b>	<b>87.86</b>	<b>185.88</b>	<b>96.49</b>	<b>90.29</b>
<b>День №8</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>27.53</b>	<b>26.00</b>	<b>105.98</b>	<b>743</b>	<b>0.33</b>	<b>25.29</b>	<b>0.065</b>	<b>8.80</b>	<b>82.15</b>	<b>271.23</b>	<b>59.06</b>	<b>38.24</b>
		<b>5-11</b>	<b>30.41</b>	<b>29.28</b>	<b>123.46</b>	<b>850</b>	<b>0.40</b>	<b>41.29</b>	<b>0.069</b>	<b>10.63</b>	<b>101.12</b>	<b>290.77</b>	<b>67.08</b>	<b>39.41</b>

		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
<b>День №9</b>														
Сыр плавленый	1-4 классы	1штг	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
	5-11 классы	1штг	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
<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>15.21</b>	<b>17.51</b>	<b>75.61</b>	<b>505</b>	<b>0.22</b>	<b>3.69</b>	<b>0.190</b>	<b>1.21</b>	<b>230.27</b>	<b>262.95</b>	<b>46.56</b>	<b>4.18</b>
		<b>5-11 классы</b>	<b>17.37</b>	<b>22.71</b>	<b>88.09</b>	<b>613</b>	<b>0.28</b>	<b>3.94</b>	<b>0.245</b>	<b>1.49</b>	<b>265.79</b>	<b>325.30</b>	<b>57.79</b>	<b>5.06</b>
<b>День №10</b>														
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
<b>Итого:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>15.23</b>	<b>16.70</b>	<b>71.16</b>	<b>458</b>	<b>0.11</b>	<b>4.18</b>	<b>0.046</b>	<b>3.39</b>	<b>32.97</b>	<b>87.04</b>	<b>21.67</b>	<b>88.52</b>
		<b>5-11 классы</b>	<b>23.20</b>	<b>18.76</b>	<b>83.54</b>	<b>555</b>	<b>0.16</b>	<b>5.44</b>	<b>0.049</b>	<b>4.28</b>	<b>43.76</b>	<b>108.32</b>	<b>26.94</b>	<b>107.06</b>