

Приложение 2
к приказу директора
МБОУ «Джугуртинская СШ им. Д.В. Ибрагимова»
Приказ №55-од от 01.09.2025г.

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов
с заболеванием сахарный диабет для организации питания школьников**

День: понедельник

неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп- туры | Наименование блюда | масса порции. г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | |
|---------------------|---|-----------------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | B1,мг | C мг | A, мг j | E,мг | Ca,мг | P,мг | Mg,мг | Fe,мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша жидккая молочная из гречневой крупы с маслом | 210 | 9.09 | 11,2 | 35,18 | 269,88 | 0,41 | 1 . 04 | 0,02 | 0,27 | 133,75 | 229,43 | 1 07, 1 2 | 3.23 |
| 382 | Какао с молоком без сахара | 200 | 4 08 | 3,54 | 1,58 | 54,52 | 0,06 | 1 . 59 | 0,02 | | 1 52,22 | 124,56 | 21.34 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0,30 | 14,49 | 70.14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26.10 | 0.33 |
| | Сыр российский | 25 | 6.96 | 8.85 | 0.00 | 108.00 | 0.01 | 0,21 | 0.01 | 0.15 | 264,00 | 10,50 | 150.00 | 0,30 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9,80 | 48,40 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11.00 | 9.00 | 2,20 |
| | ИТОГО | | 22,9 | 24,29 | 61,05 | 510,01 | 0,55 | 12,84 | 0,05 | 1,01 | 572,87 | 385,39 | 313,56 | 6,54 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| No рецеп- туры | Наименование блюда | масса порции,г | Пищевые вещества | | | энерг. ценност, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|---------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | B1,мг | C,мг | A, мг | E,мг | Ca, мг | P,мг | Mg,мг | Fe,мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Помидоры свежие | 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 5 | - | 15,15 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 15,75 | 12 | ,0 6 |
| 274 | Зразы рубленые из говядины | 100 | 9,56 | 12,4 | 12,5 | 19,9 84 | 0,03 | 0 | 0,105 | 0,24 | 22 | 97,2 | 4,8 | 1,0 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,17 | 2,68 | 1,9 | 44,4 | 0,04 | 1,3 | 0,020 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| | Итого | | 17,2 | 16,08 | 50,09 | 413,88 | 0,4 | 21,15 | 0,42 | 5,84 | 215,65 | 318,68 | 61,57 | 3,36 |

День: среда Неделя:

первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная

категория: 7-11 лет

День: пятница Неделя:

первая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная

категория: 7-11 лет

| № рецеп- туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------|---|-----------------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | Bl,мг | C,мг | A,мг | E,мг | Ca,мг | P,мг | Mg,мг | Fe,мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 316 | Овощи, припущеные (морковь) | 150 | 4,82 | 5,43 | 30,90 | 191,75 | 0,17 | 6,45 | 0,61 | 2,70 | 95,10 | 178,95 | 123,45 | 24,45 |
| 268/330 | Биточки из говядины с соусом сметанным | 80 | 8,27 | 9,02 | 8,79 | 131 | 0,04 | 0,18 | 0,013 | 1,8 | 28,56 | 79,71 | 25,47 | 1,45 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,17 | 2,68 | 1,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,020 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого | | 17,84 | 17,33 | 51,25 | 470,11 | 0,27 | 7,93 | 0,643 | 4,76 | 254,04 | 366,06 | 169,52 | 26,22 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная

категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная

категория: 7-11 лет

| № рецеп- туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------|-------------------------------------|-----------------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | B1,мг | C,мг | A,мг | E,мг | Ca,мг | P,мг | Mg,мг | Fe,мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 160 | 14,58 | 14,0 | 23,1 | 296 | 0,08 | 0,62 | 0,086 | 0,5 | 122,42 | 108,22 | 31,0 | 0,88 |
| 377 | Чай с ксилитом и ли- моном | 200/15/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0,004 | 2,9 | 0 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,00 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
| | Итого | | 16,86 | 14,7 | 57,56 | 448,76 | 0,134 | 13,52 | 0,086 | 0,97 | 150,82 | 141,82 | 56,3 | 4,2 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг Неделя:

вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная

категория: 7-11 лет

| № рецеп- туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------|--|-----------------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | Bl,м г | C,мг | A,мг | E,мг | Ca,мг | P,мг | Mg, мг | Fe,мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом | 210 | 90,4 | 13,44 | 40,16 | 318 | 0,39 | 0,96 | 0,0548 | 0,73 | 158,65 | 264,86 | 72,05 | 2,09 |
| 376 | Чай с ксилитом | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| | Итого | | 93,55 | 14,16 | 85,82 | 520,76 | 0,45 | 10,99 | 0,0548 | 1,39 | 182,35 | 313,06 | 122,05 | 3,19 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп- туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | Bl, мг | C,мг | A,мг | E,мг | Ca,мг | P,мг | Mg,мг | Fe,мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 274 | Зразы рубленые из говядины | 100 | 9,56 | 12,4 | 12,5 | 199,84 | 0,03 | 0 | 0,105 | 0,24 | 22 | 97,2 | 4,8 | 1,0 |
| 8.20 | Икра из кабачков | 60 | 0,5 | 2,4 | 3,3 | 36,8 | 0,1 | 33,1 | 0 | 0 | 109,0 | 136,7 | 79,1 | 3,7 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,97 | 2,18 | 15,9 | 99,1 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| | Итого | | 17,11 | 17,68 | 62,36 | 477 | 0,23 | 44,4 | 0,125 | 0,9 | 269,38 | 369,3 | 146,5 | 5,62 |