

Муниципальное учреждение
«Веденский районный отдел образования»
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«ДУЦ-ХУТОРСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»
(МБОУ «Дуц-Хуторская СОШ»)

Школьная ул.1, с. Дуц-Хутор,
Веденский муниципальный район, ЧР, 366338;
тел.: (960) 444-14-19; e-mail: dutskhutorskaya-sosh@mail.ru; <http://www.Duts-khutor.edu95.ru>;
ОКПО 61506736; ОГРН 1092034001454;
ИНН/КПП 2003001221/ 200301001

Муниципальни учреждение
«Ведана Кюштан дешаран отдел»
Муниципальни бюджетни
йукъарадешаран учреждение
«ДУЦ-ХОТЕРАЙУККЪЕРА
ЙУКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЙУУ «Дуц-Хотера ЙУЙУШ»)

Школанур.1, Дуц-Хоте,
Веданамуниципальни Кюшт, НР, 366338;
тел.: (960) 444-14-19; e-mail: dutskhutorskaya-sosh@mail.ru; <http://www.Duts-khutor.edu95.ru>;
ОКПО 61506736; ОГРН1092034001454;
ИНН/КПП 2003001221/ 200301001

Утверждаю:

И.о.директора:

Хагуева Т.А.

Сертификат:
3F2B20A76870AB910DA259CCC884B5C6
C24A03C1
Владелец: Магомядова Жанета
Авалиева Действителен с
16.12.2021 до 16.03.2023

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4кл с заболеванием
сахарный диабет на 2023-2024г.

2023г.

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность квал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А мг	Е мг	Са, мг	Рмг	Mg мг	Fe мг
64	Каша гречневая молочная жидкая	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
126	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
10	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
25	Сыр (порциями)	25	6,96	8,85	0	108,0	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30
149	Фрукты (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
завтрак														
Обед														
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
99	Котлета мясная паровая	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3
57	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
349	Компот их сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
14	Огурцы свежие (нарезка)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
	Итого		25,61	24,62	54,76	646,82	0,04	21,37	0,275	3,46	283,49	372,94	111,56	5,8
	Итого за день		48,29	42,58	112,03	1132,83	0,96	34,21	0,325	4,47	856,36	758,33	425,12	12,34

День: 2
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С, мг	А, мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
274	Зрагы рубленные 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
81	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5			15,15	0,2	8,4	15,75	12	0,6
379	Кофейный напиток без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14	0,1
10	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
140	Фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	0	0,4	8,0	28	42	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
Обед														
	Суп с крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,40		7,20	70,40	40,08	17,68	0,64
261	Печень тушенная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	2227,87	13,82	4,82
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,14	36,25	76,95	26,70	0,86
115	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		22,78	33,76	60,55	637,16	0,54	99,09	5,53	10,69	178,4	408	78,1	8,82
	Итого за день		39,98	49,84	110,64	1051,04	0,94	120,24	5,95	16,53	394,05	726,68	139,67	12,18

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал.	Витамины					Минеральные вещества		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
223	Пудинг творожный	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,	108,22	31,0	0,88
386	Кефир 3,2%	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
377	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
10	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
140	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10	0	0,20	16	10	9	2,20
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
263	Рагу из говядины	150	1,44	25,77	14,74	296,62	0,45	5,25	0	3,46	18,42	149,25	37,57	1,85
11	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
59	Салат из моркови с яблоками	80	0,69	4,18	6,30	65,52	0,04	5,56	0	1,99	16,95	27,18	19,20	1,06
122	Компот из яблок	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Итого		5,85	37,34	40,9	548,4	0,65	33,55	0,02	6,1	128,88	318,23	104,27	4,35
	Итого за день		27,13	56,14	108,29	1094,29	0,83	47,95	0,131	7,2	432	587,5	181,37	8,79

День: 4
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций г	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С, мг	А, мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
завтрак															
282	Оладьи из говяжьей печени	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8	
306	Консервированный зеленый горошек	100	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64	
10	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого		29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,46	383,68	62,06	4,94	
Обед															
13	Рассольник ленинградский	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5	
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85	
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,14	36,25	76,95	26,70	0,86	
11	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
812	Винегрет овощной	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53	
14	Шиповник напиток	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7	
	Итого		18,65	16,09	86,71	610,19	0,24	52,24	0,029	3,06	212,88	420,09	137,88	4,83	
	Итого за день		47,89	37,82	146,33	1161,14	1,1	61,36	0,48	6,33	385,34	803,77	199,94	9,77	

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С, мг	А, мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
141	Оладьи с яблоками	100	7,25	4,95	33,77	201,05	0,14	1,81	0	0	75,7	0	0	1,453
386	Кефир 3,2%	125	3,63	4	5	73,75	0,037	0,875	0	0	150	0	0	0,125
377	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
140	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10	0	0,20	16	10	9	2,20
10	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
	Итого		12,95	9,75	78,06	449,94	0,20	14,71	0	0,60	106,4	41,3	28,6	17,98
Обед														
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
295	Котлета рубленая из курицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	176,8	24,80	1,76
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	122,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,0	1,2
40	Салат овощной	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
11.15	Сок томатный	200					0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96								
	Итого	22,25	19,8	73,69	574,1	0,38	107,39	0,16	3,79	272,2	406,03	100,2	100,2	5,78
	Итого за день	40,09	37,13	124,94	1044,21	0,65	115,32	0,803	8,55	526,24	772,09	269,72	269,72	32

День: 1
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С, мг	А, мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
Завтрак														
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	190,3	2,7
126	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
10	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
25	Сыр (порциями)	25	6,96	8,85	0	108,0	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30
	Итого		20,22	19,76	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7
Обед														
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,80	2,22	15,39	111,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,0	1,1
259	Жаркое домашнему	200	20,01	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,14	38,5	4,4
	Помидоры свежие (нарезка)	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
11.	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
349	Компот их сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Итого		24,74	20,56	69,65	609,96	0,38	34,23	0,262	5,36	207,16	447,84	119,95	7,84
	Итого за день		44,96	40,31	112,91	1041,86	0,67	37,34	0,334	6,07	757,76	941,74	248,65	11,54

День: 2
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С, мг	А, мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
223	Творожная запеканка	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
373	Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
10	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
140	Фрукты (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0	0,20	16,0	11,0	2,20
	Итого		16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,83	4,2
Обед														
102	Суп фасолевый	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Печень тушенная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	2227,87	13,82	4,82
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
11	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
14	Шиповник напиток	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
52	Салат из свежесыры	60	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,38	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
	Итого		26,15	24,6	90,22	733,94	0,555	91,95	5,8	5,79	352,01	723,65	100,03	14,5
	Итого за день		43,01	39,3	147,78	1182,5	0,689	105,47	5,886	6,76	502,83	865,47	156,33	18,7

День: 3

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С, мг	А, мг	Емг	Сл мг	Р мг	Мг мг	Fe мг
завтрак														
	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312.	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,14	36,25	76,95	26,70	0,86
373-	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
10	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
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85
Обед														
102	Суп с крупой (перловка)	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71,0	35,9	1
27	Тертелли	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
11.16	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
52	Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,2	18,06	9,9	0,46
	Итого		25,01	23,14	86,16	646,32	0,46	34,46	0,501	1,49	281,6	507,36	185,9	6,8
	Итого за день		47,31	34,81	138,28	1042,97	0,75	42,43	0,594	2,73	428,32	898,92	264,3	110,65

День: 4

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С, мг	А, мг	Емг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
173	Каша овсяная молочная	210	90,4	13,44	40,16	318	0,039	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
373	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15,0	60	0	00,3	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
10	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
140	Фрукты (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0	0,20	16,0	11,0	2,20
	Итого		93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,548	1,39	182,35	313,06	1220,4	3,19
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,14	36,25	76,95	26,70	0,86
11	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
349	Компот их сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
812	Винегрет овощной	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
	Итого		25,01	23,14	86,16	646,32	0,46	34,46	0,501	1,49	281,6	507,36	185,9	6,8
	Итого за день		47,31	34,81	138,28	1042,97	0,75	42,43	0,594	2,73	428,32	898,92	264,3	110,65

День: 5

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С, мг	А, мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
завтрак														
274	Зрлы рублинные 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
379	Кофейный напиток без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14	0,1
8.20	Икра кабачковая	60	0,5	2,4	3,3	36,8	0,1	33,1	0	0	109,0	136,7	79,1	3,7
10	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
140	Фрукты в ассортименте(поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0	0,20	16,0	11,0	2,20
	Итого		17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,3	369,3	146,5	5,62
Обед														
36	Суп с вермишелью	250	0,27	2,52	1,53	30,07	0	0,5	0	0	13,675	0	0	0,152
	Курица отварная	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	124,4	16,0	2,0
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	5,97	39,51	246,48	0,297	0	0	0	20,265	0	0	4,642
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
122	Компот из яблок витаминизированный	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
8.12	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	141	39,93	0,04	2,82	0	0,21	13,39	33,75	7,61	0,34
	Итого		30,95	22,38	208,66	731,5	0,437	20,9	0,16	1,12	111,93	223,95	30,61	8,974
	Итого за день		48,06	40,00	271,02	1298,5	0,667	65,3	0,32	1,29	381	590,25	177,11	14,6