

Согласовано  
Законный представитель \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
директор МБОУ «Черноборская СОШ»

\_\_\_\_\_/ Н.В. Капустина

### **Примерное 10-ти дневное меню для школьников с сахарным диабетом возрастная категория 7-11 лет**

Меню разработано МБОУ «Черноборская СОШ» в соответствии с требованиями:  
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» 2008 год;

- МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе 1-4 классов»

Возрастная категория: 1-4 классы (7-11 лет). Длительность пребывания обучающихся в школе до 5 часов

| №ТК | 1 день                       | выход | витамины(мг) |       |       |        |      | минеральные вещ-ва(мг) |       |      |        |       |        |       |
|-----|------------------------------|-------|--------------|-------|-------|--------|------|------------------------|-------|------|--------|-------|--------|-------|
|     |                              |       | Б            | Ж     | У     | Ккал   | В1   | С                      | А     | Е    | Са     | Р     | Mg     | Fe    |
| 16  | каша рисовая молочная вязкая | 100   | 2,14         | 2,38  | 13,25 | 87,05  | 0,03 | 0,6                    | 16,56 | 0,01 | 55,84  | 8,37  | 58,32  | 0,2   |
| 6   | Чай без сахара               | 200   | 0,2          | 0     | 0     | 0      | 0    | 0,3                    | 0     | 5,29 | 0,26   | 3,64  | 5      | 0,2   |
|     | Хлеб ржано-пшеничный         | 25    | 2,02         | 0,85  | 10,55 | 55,5   | 6,4  | 0                      | 3,6   | 0,18 | 0,01   | 1,08  | 0      | 0,04  |
| 11  | сыр Российский               | 15    | 3,48         | 4,42  | 0     | 54,6   | 0,02 | 0,1                    | 38,61 | 0    | 130,68 | 5,19  | 74,25  | 0,15  |
| 10  | масло сливочное              | 5     | 0,03         | 4,1   | 0,05  | 38     | 0,5  | 0                      | 30    | 0    | 0,5    | 0     | 1      | 0     |
|     | яблоко                       | 90    | 0,3          | 0,2   | 13,7  | 62,4   | 0,1  | 12                     | 6     | 0,3  | 19,2   | 0     | 2,7    | 10,8  |
|     | <b>итого</b>                 | 435   | 8,17         | 11,95 | 37,55 | 297,55 | 7,05 | 13                     | 94,77 | 5,78 | 206,49 | 18,28 | 141,27 | 11,39 |

| №ТК | 2 день                          | выход | витамины(мг) |      |       |       |      | минеральные вещ-ва(мг) |       |       |        |       |       |       |
|-----|---------------------------------|-------|--------------|------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
|     |                                 |       | Б            | Ж    | У     | Ккал  | В1   | С                      | А     | Е     | Са     | Р     | Mg    | Fe    |
| 1   | борщ                            | 125   | 2,38         | 1,88 | 8,5   | 60    | 0,03 | 6,12                   | 0,5   | 0,13  | 23,3   | 61,2  | 16,12 | 1,25  |
| 4   | запеканка из творога без сахара | 100   | 17,6         | 4,2  | 14,2  | 168   | 0,04 | 0,37                   | 0,17  | 113,2 | 172,5  | 24,46 | 0,42  |       |
| 6   | Чай без сахара                  | 200   | 0,2          | 0    | 0     | 0     | 0    | 0,3                    | 0     | 5,29  | 0,26   | 3,64  | 5     | 0,2   |
|     | Хлеб ржано-пшеничный            | 25    | 2,02         | 0,85 | 10,55 | 55,5  | 6,4  | 0                      | 3,6   | 0,18  | 0,01   | 1,08  | 0     | 0,04  |
|     | яблоко                          | 90    | 0,3          | 0,2  | 13,7  | 62,4  | 0,1  | 12                     | 6     | 0,3   | 19,2   | 0     | 2,7   | 10,8  |
|     | <b>итого</b>                    | 540   | 22,5         | 7,13 | 46,95 | 345,9 | 6,57 | 18,79                  | 10,27 | 119,1 | 215,27 | 90,38 | 24,24 | 12,29 |

| №ТК | 3 день               | выход | витамины(мг) |       |       |        |      | минеральные вещ-ва(мг) |       |      |        |        |        |      |
|-----|----------------------|-------|--------------|-------|-------|--------|------|------------------------|-------|------|--------|--------|--------|------|
|     |                      |       | Б            | Ж     | У     | Ккал   | В1   | С                      | А     | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe   |
|     | огурцы свежие        | 100   | 2            | 0,08  | 4,6   | 42     | 0,03 | 0                      | 2     | 0,1  | 10     | 23     | 14     | 0,6  |
| 3   | макароны отварные    | 100   | 2,5          | 2,35  | 15,7  | 93,82  | 0,04 | 0                      | 14    | 0    | 8      | 25,56  | 9,14   | 0,54 |
| 15  | котлета              | 50    | 5,56         | 4,5   | 5,13  | 84,5   | 0,04 | 1,94                   | 0,03  | 0,06 | 8,94   | 107    | 15,38  | 1,46 |
| 14  | соус красный         | 25    | 1,65         | 1,25  | 2,53  | 31,25  | 0,03 | 4,35                   | 0,4   | 0,1  | 7,5    | 54,25  | 11,7   | 1,05 |
| 6   | Чай без сахара       | 200   | 0,2          | 0     | 0     | 0      | 0    | 0,3                    | 0     | 5,29 | 0,26   | 3,64   | 5      | 0,2  |
|     | Хлеб ржано-пшеничный | 25    | 2,02         | 0,85  | 10,55 | 55,5   | 6,4  | 0                      | 3,6   | 0,18 | 0,01   | 1,08   | 0      | 0,04 |
| 10  | масло сливочное      | 5     | 0,03         | 4,1   | 0,05  | 38     | 0,5  | 0                      | 30    | 0    | 0,5    | 0      | 1      | 0    |
| 11  | сыр Российский       | 15    | 3,48         | 4,42  | 0     | 54,6   | 0,02 | 0,1                    | 38,61 | 0    | 130,68 | 5,19   | 74,25  | 0,15 |
|     | <b>итого</b>         | 520   | 17,44        | 17,55 | 38,56 | 399,67 | 7,06 | 6,69                   | 88,64 | 5,73 | 165,89 | 219,72 | 130,47 | 4,04 |

| №ТК | 4 день               | выход | витамины(мг) |      |       |        |      | минеральные вещ-ва(мг) |        |      |       |        |       |       |
|-----|----------------------|-------|--------------|------|-------|--------|------|------------------------|--------|------|-------|--------|-------|-------|
|     |                      |       | Б            | Ж    | У     | Ккал   | В1   | С                      | А      | Е    | Са    | Р      | Mg    | Fe    |
| 13  | рис отварной         | 100   | 1,5          | 0,1  | 17,4  | 78     | 0,03 | 0                      | 0      | 0,01 | 2,66  | 49,94  | 16,66 | 0,33  |
| 14  | соус красный         | 25    | 1,65         | 1,25 | 2,53  | 31,25  | 0,03 | 4,35                   | 0,4    | 0,1  | 7,5   | 54,25  | 11,7  | 1,05  |
| 15  | котлета              | 50    | 5,56         | 4,5  | 5,13  | 84,5   | 0,04 | 1,94                   | 0,03   | 0,06 | 8,94  | 107    | 15,38 | 1,46  |
|     | Хлеб ржано-пшеничный | 25    | 2,02         | 0,85 | 10,55 | 55,5   | 6,4  | 0                      | 3,6    | 0,18 | 0,01  | 1,08   | 0     | 0,04  |
| 6   | Чай без сахара       | 200   | 0,2          | 0    | 0     | 0      | 0    | 0,3                    | 0      | 5,29 | 0,26  | 3,64   | 5     | 0,2   |
|     | яблоко               | 90    | 0,3          | 0,2  | 13,7  | 62,4   | 0,1  | 12                     | 6      | 0,3  | 19,2  | 0      | 2,7   | 10,8  |
|     | <b>итого</b>         | 540   | 12,13        | 6,95 | 51,91 | 325,15 | 6,62 | 25,84                  | 610,03 | 6,19 | 61,37 | 230,41 | 61,24 | 14,38 |

| №ТК | 5 день                        | выход | витамины(мг) |       |       |        |       | минеральные вещ-ва(мг) |        |      |        |        |        |       |
|-----|-------------------------------|-------|--------------|-------|-------|--------|-------|------------------------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
|     |                               |       | Б            | Ж     | У     | Ккал   | В1    | С                      | А      | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe    |
|     | салат из свежей капусты с р/м | 50    | 0,9          | 0,05  | 2,6   | 13,5   | 0,02  | 7,25                   | 600    | 0,25 | 22,8   | 14,5   | 9,8    | 0,5   |
| 9   | каша гречневая рассыпчатая    | 100   | 3,88         | 2,7   | 25,72 | 162    |       |                        | 0,8    | 1,8  | 9,8    | 0,93   | 14,8   | 0,8   |
| 18  | курица порционная с соусом    | 70/25 | 19,29        | 6,43  | 2,53  | 150,25 | 0,53  | 0,97                   | 0,08   | 0,46 | 16,4   | 166,8  | 19,4   | 16,1  |
| 5   | компот из с/ф без сахара      | 100   | 0,8          | 0     | 14,2  | 60     | 3,2   | 0                      | 1,8    | 0,09 | 0,01   | 0,54   | 0      | 0,02  |
| 10  | масло сливочное               | 5     | 0,03         | 4,1   | 0,05  | 38     | 0,5   | 0                      | 30     | 0    | 0,5    | 0      | 1      | 0     |
| 11  | сыр Российский                | 15    | 3,48         | 4,42  | 0     | 54,6   | 0,02  | 0,1                    | 38,61  | 0    | 130,68 | 5,19   | 74,25  | 0,15  |
|     | яблоко                        | 90    | 0,3          | 0,2   | 13,7  | 62,4   | 0,1   | 12                     | 6      | 0,3  | 19,2   | 0      | 2,7    | 10,8  |
|     | Хлеб ржано-пшеничный          | 25    | 2,02         | 0,85  | 10,55 | 55,5   | 6,4   | 0                      | 3,6    | 0,18 | 0,01   | 1,08   | 0      | 0,04  |
|     | <b>итого</b>                  | 385   | 30,7         | 18,75 | 69,35 | 596,25 | 10,77 | 20,32                  | 680,89 | 3,08 | 199,4  | 189,04 | 121,95 | 28,41 |

| №ТК | 6 день                | выход | витамины(мг) |       |       |       |      | минеральные вещ-ва(мг) |       |      |        |        |        |       |
|-----|-----------------------|-------|--------------|-------|-------|-------|------|------------------------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
|     |                       |       | Б            | Ж     | У     | Ккал  | В1   | С                      | А     | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe    |
| 26  | Каша овсяная молочная | 100   | 3,2          | 4,1   | 14,2  | 102   | 0,05 | 0,7                    | 20    | 1    | 80     | 126    | 19,5   | 1,3   |
| 6   | Чай без сахара        | 200   | 0,2          | 0     | 0     | 0     | 0    | 0,3                    | 0     | 5,29 | 0,26   | 3,64   | 5      | 0,2   |
|     | Хлеб ржано-пшеничный  | 25    | 2,02         | 0,85  | 10,55 | 55,5  | 6,4  | 0                      | 3,6   | 0,18 | 0,01   | 1,08   | 0      | 0,04  |
| 10  | масло сливочное       | 5     | 0,03         | 4,1   | 0,05  | 38    | 0,5  | 0                      | 30    | 0    | 0,5    | 0      | 1      | 0     |
| 11  | сыр Российский        | 15    | 3,48         | 4,42  | 0     | 54,6  | 0,02 | 0,1                    | 38,61 | 0    | 130,68 | 5,19   | 74,25  | 0,15  |
|     | яблоко                | 90    | 0,3          | 0,2   | 13,7  | 62,4  | 0,1  | 12                     | 6     | 0,3  | 19,2   | 0      | 2,7    | 10,8  |
|     | <b>итого</b>          | 435   | 9,23         | 13,67 | 38,5  | 312,5 | 7,07 | 13,1                   | 98,21 | 6,77 | 230,65 | 135,91 | 102,45 | 12,49 |

| №ТК | 7 день                          | выход | витамины(мг) |      |       |      |      | минеральные вещ-ва(мг) |      |       |        |       |       |      |
|-----|---------------------------------|-------|--------------|------|-------|------|------|------------------------|------|-------|--------|-------|-------|------|
|     |                                 |       | Б            | Ж    | У     | Ккал | В1   | С                      | А    | Е     | Са     | Р     | Mg    | Fe   |
| 7   | рассольник ленинградский        | 125   | 1,75         | 2,5  | 6,25  | 52,5 | 0,03 | 6,13                   | 0,5  | 0,13  | 23,3   | 61,3  | 16,3  | 1,25 |
| 4   | запеканка из творога без сахара | 100   | 17,6         | 4,2  | 14,2  | 168  | 0,04 | 0,37                   | 0,17 | 113,2 | 172,5  | 24,46 | 0,42  |      |
| 6   | Чай без сахара                  | 200   | 0,2          | 0    | 0     | 0    | 0    | 0,3                    | 0    | 5,29  | 0,26   | 3,64  | 5     | 0,2  |
|     | Хлеб ржано-пшеничный            | 25    | 2,02         | 0,85 | 10,55 | 55,5 | 6,4  | 0                      | 3,6  | 0,18  | 0,01   | 1,08  | 0     | 0,04 |
|     | <b>итого</b>                    | 450   | 21,57        | 7,55 | 31    | 276  | 6,47 | 6,8                    | 4,27 | 118,8 | 196,07 | 90,48 | 21,72 | 1,49 |

| №ТК | 8 день               | выход | витамины(мг) |      |       |        |      | минеральные вещ-ва(мг) |       |      |       |        |       |       |
|-----|----------------------|-------|--------------|------|-------|--------|------|------------------------|-------|------|-------|--------|-------|-------|
|     |                      |       | Б            | Ж    | У     | Ккал   | В1   | С                      | А     | Е    | Са    | Р      | Mg    | Fe    |
|     | огурцы свежие        | 100   | 2            | 0,08 | 4,6   | 42     | 0,03 | 0                      | 2     | 0,1  | 10    | 23     | 14    | 0,6   |
| 13  | рис отварной         | 100   | 1,5          | 0,1  | 17,4  | 78     | 0,03 | 0                      | 0     | 0,01 | 2,66  | 49,94  | 16,66 | 0,33  |
| 15  | котлета              | 50    | 5,56         | 4,5  | 5,13  | 84,5   | 0,04 | 1,94                   | 0,03  | 0,06 | 8,94  | 107    | 15,38 | 1,46  |
| 14  | соус красный         | 25    | 1,65         | 1,25 | 2,53  | 31,25  | 0,03 | 4,35                   | 0,4   | 0,1  | 7,5   | 54,25  | 11,7  | 1,05  |
| 6   | Чай без сахара       | 200   | 0,2          | 0    | 0     | 0      | 0    | 0,3                    | 0     | 5,29 | 0,26  | 3,64   | 5     | 0,2   |
|     | Хлеб ржано-пшеничный | 25    | 2,02         | 0,85 | 10,55 | 55,5   | 6,4  | 0                      | 3,6   | 0,18 | 0,01  | 1,08   | 0     | 0,04  |
|     | яблоко               | 90    | 0,3          | 0,2  | 13,7  | 62,4   | 0,1  | 12                     | 6     | 0,3  | 19,2  | 0      | 2,7   | 10,8  |
|     | <b>итого</b>         | 590   | 13,23        | 6,98 | 53,91 | 353,65 | 6,63 | 18,59                  | 12,03 | 6,04 | 48,57 | 238,91 | 65,44 | 14,48 |

| №ТК | 9 день                        | выход | витамины(мг) |      |       |        |      | минеральные вещ-ва(мг) |        |      |       |       |       |       |
|-----|-------------------------------|-------|--------------|------|-------|--------|------|------------------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|
|     |                               |       | Б            | Ж    | У     | Ккал   | В1   | С                      | А      | Е    | Са    | Р     | Мg    | Fe    |
|     | салат из свежей капусты с р/м | 50    | 0,9          | 0,05 | 2,6   | 13,5   | 0,02 | 7,25                   | 600    | 0,25 | 22,8  | 14,5  | 9,8   | 0,5   |
| 3   | макаронны отварные            | 100   | 2,5          | 2,35 | 15,7  | 93,82  | 0,04 | 0                      | 14     | 0    | 8     | 25,56 | 9,14  | 0,54  |
| 18  | курица порционная с соусом    | 95    | 19,29        | 6,43 | 2,53  | 150,25 | 0,53 | 0,97                   | 0,08   | 0,46 | 16,4  | 166,8 | 19,4  | 16,1  |
| 6   | Чай без сахара                | 200   | 0,2          | 0    | 0     | 0      | 0    | 0,3                    | 0      | 5,29 | 0,26  | 3,64  | 5     | 0,2   |
|     | яблоко                        | 90    | 0,3          | 0,2  | 13,7  | 62,4   | 0,1  | 12                     | 6      | 0,3  | 19,2  | 0     | 2,7   | 10,8  |
|     | <b>итого</b>                  | 535   | 23,19        | 9,03 | 34,53 | 319,97 | 0,69 | 20,52                  | 620,08 | 6,3  | 66,66 | 210,5 | 46,04 | 28,14 |

| №ТК | 10 день                       | выход | витамины(мг) |       |       |        |      | минеральные вещ-ва(мг) |        |      |        |        |        |       |
|-----|-------------------------------|-------|--------------|-------|-------|--------|------|------------------------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
|     |                               |       | Б            | Ж     | У     | Ккал   | В1   | С                      | А      | Е    | Са     | Р      | Мg     | Fe    |
| 27  | Каша пшеничная вязкая на воде | 100   | 3,8          | 0,4   | 20,7  | 105    | 0,1  | 12,1                   | 17     | 0    | 25     | 18,5   | 57,73  | 0,66  |
| 12  | рыба припущенная с овощами    | 100   | 13,75        | 7,5   | 6,3   | 146,25 | 0,1  | 7,3                    | 40     | 1,6  | 33     | 142,5  | 18,6   | 1,1   |
| 6   | Чай без сахара                | 200   | 0,2          | 0     | 0     | 0      | 0    | 0,3                    | 0      | 5,29 | 0,26   | 3,64   | 5      | 0,2   |
|     | хлеб                          | 50    | 3,07         | 1,07  | 6,3   | 107,22 | 6,4  | 0                      | 3,6    | 0,18 | 0,01   | 1,08   | 0      | 0,04  |
| 10  | масло сливочное               | 5     | 0,03         | 4,1   | 0,05  | 38     | 0,5  | 0                      | 30     | 0    | 0,5    | 0      | 1      | 0     |
| 11  | сыр Российский                | 15    | 3,48         | 4,42  | 0     | 54,6   | 0,02 | 0,1                    | 38,61  | 0    | 130,68 | 5,19   | 74,25  | 0,15  |
|     | яблоко                        | 90    | 0,3          | 0,2   | 13,7  | 62,4   | 0,1  | 12                     | 6      | 0,3  | 19,2   | 0      | 2,7    | 10,8  |
|     | <b>итого</b>                  | 610   | 25,53        | 17,74 | 49,65 | 526,97 | 7,24 | 39,05                  | 735,21 | 7,62 | 231,45 | 185,41 | 169,08 | 13,45 |

Примечание:

- согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
- согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в образовательном учреждении проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают