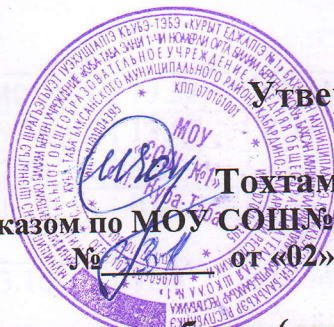




Утверждаю

Директор

Тохтамышева И.З.

Приказом по МОУ СОШ №1 с.п.Куба-Таба

№ 13 от «02» сентября 2025г.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) за 2025-2026 учебный год для детей с диагнозом: Сахарный диабет 1 типа

Возрастная категория: 11-18лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Биточки мясные говяжьи	90	12,97	11.78	15.99	234.54	54-6м
	Макаронный гарнир	150	5,52	4,52	26,45	168,45	54-1г
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-2гн
	Хлеб ржаной	40	3,07	1.07	20.9	97.2	пром
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3.12	6.15	68.37	54-28з
2-завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	-
Итого		690	36.69	30.49	75.59	743.96	
День 2	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84.29	11.26	3.51	290	54-25м
	Пшениный гарнир	150	6.6	5.72	37.88	229.5	54-12г
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	54-21гн
	Хлеб ржаной	40	3.07	1.07	20.9	97.2	пром
2-завтрак	Фрукт: яблоко	180	0.10	0.66	34.8	87.95	-
Итого		700	97.22	22.05	120.03	835.25	
День 3	Тефтели из говядины с соусом	130	11.78	12.91	14.9	223	54-16м
	Картофельное пюре	150	3.45	15.7	16.33	181	54-11г
	Тушёная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	54-8г
	Чай со стевией	200	0.2	0	1.6	7,2	54-2гн
	Хлеб ржаной	40	3.07	1.07	20.9	97.2	пром
2-завтрак	Фрукт: яблоко	180	0.10	0.66	34.8	87.95	-
Итого		760	19.53	33.59	95.25	663.93	
День 4	Рыбные котлеты (рыба)	90	15.78	12.14	0.28	83.25	54-3р
	Рисовый гарнир	150	7.56	5.67	29.85	189.12	54-6г
	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	54-2гн
	Хлеб ржаной	100	3.07	1.07	20.9	97.2	пром
	Фрукты	180	0.10	0.66	34.8	87.95	пром
2-завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	-

Итого		870	40.71	19.58	91.93	631.92	
День 5	Котлета из куриного филе	90	9.78	13.58	7.73	227.89	54-5м
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	54-4г
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	54-27з
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	54-21гн
	Хлеб ржаной	40	3.07	1.07	20.9	97.2	пром
2-завтрак	Фрукты	180	0.10	0.66	34.8	87.95	-
Итого		720	25.12	25.03	128.55	832.99	
Неделя 2							
День 6	Плов из говядины	230	22.23	12.00	41.52	264	54-11м
	Отварная свекла в нарезке	60	0.93	3.12	6.15	68.37	54-28з
	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	54-2гн
	Хлеб ржаной	40	3.07	1.07	20.9	97.2	пром
2-завтрак	Фрукты	180	0.10	0.66	34.8	87.95	пром
Итого		710	26.53	16.85	103.47	518.92	
День 7	Шницель куриный	90	11.13	16.33	8.47	223	54-24м
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	54-4г
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	54-21гн
	Хлеб ржаной	40	3.07	1.07	20.9	97.2	пром
	Кондитерские изделия	20	21.24	25.16	61.64	43.2	-
2-завтрак	Фрукты	180	0.10	0.66	34.8	87.95	-
Итого		680	46.16	52.17	184.59	812.4	
День 8	Биточки мясные из говядины	90	12.97	11.78	15.99	234.54	54-6м
	Отварные макароны	150	5.52	4.52	26.45	168.45	54-1г
	Чай со стевией	200	0.2	0	1.6	7.2	54-2гн
	Хлеб ржаной	40	3.07	1.07	20.9	97.2	пром
	Фрукты	180	0.76	0.65	19.65	87.92	пром
2-завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	-
Итого		810	36.52	28.02	90.59	769.31	
День 9	Рыбные котлеты	90	15.78	2.14	0.28	83.25	54-3р
	Картофельное пюре	150	3.45	15.7	16.33	181.0	54-11р
	Тушёная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	54-8г
	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	54-2гн
	Хлеб ржаной	40	3.07	1.07	20.9	97.2	пром
2-завтрак	Фрукты	180	0.10	0.66	34.8	87.95	-
Итого		720	23.53	22.82	79.13	518.38	
День 10	Куриное филе с соусом сметанным	130	45.67	42.67	54.78	295.34	54-25м
	Пшеничный гарнир	150	6.60	5.72	37.88	229.5	54-12г
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	54-27з
	Чай со стевией	200	0.2	0	1.6	7.2	54-2гн
	Хлеб ржаной	40	3.07	1.07	20.9	97.2	пром
2-завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	-
Итого		730	57.09	60.23	127.5	862.14	

При гипогликемических состояниях разрешается чай
с добавлением сахара, сладкие фруктовые соки.

Врач-детский
эндокринолог

Винкова И.А.

