

утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

И.А. Родичкина
"_____" 2025 г.



согласовано:
директор МБОУ "Гимназия" С.Н.Шевченко



"_____" 2025 г.

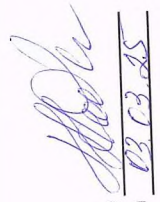
**индивидуальное десятидневное меню
(сахарный диабет)**

7-11 лет

(сезон весна)

Утверждено

Дата



Типовое примерное меню

Ерофеева Вероника (диабет) весна 2025 год, возраст=[7-11 лет], сезон=[весенний], категория=[начальные класс]

1-я неделя		1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Бутерброд с маслом. Д\п	Огурцы свежие	Огурцы свежие	Фруктовая нарезка
1	40	100	60	100
горячее	Каша гречневая	Пюре картофельное.	Макаронны отварные	Запеканка из творога
блюдо	Яйцо отварное	45 биточки, котлета из м\п плф	90	90
напиток	Вода питьевая	200	200	200
фрукты	Фрукты свежие	100	100	Фрукты свежие
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	60	60	60	60	100
1	Бутерброд с маслом. Длп	Огурцы свежие	Бутерброд (хлеб, масло, сыр) Длп	Огурцы свежие	Фруктовая нарезка
	100	100	100	100	100
	Каша перловая	Пюре картофельное.	Каша гречневая	Макароны отварные	Запеканка из творога
	45	90	90	90	200
	Яйцо отварное	биточки, котлета из м\п п\ф	Вода питьевая	Рыба тушеная с овощами	Вода питьевая
	200	200	200	200	100
	Вода питьевая	Вода питьевая	Фрукты свежие	Вода питьевая	Фрукты свежие
	100	100	20	20	20
	Фрукты свежие	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	
хлеб					

Дата 03.03.25

Составил _____

Утверждено
Дата 03.03.25

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: начальные класс

День: 1

Неделя: 1

Рацион: школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6											8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1			0,4	9,8	47	15	25	20	9	0,2						
112.01	Фрукты свежие	100														
2.01	Вода питьевая	200								0,1		22	77	5	1	
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	63	0,1						9,5	135,1	90,2	3	
237	Каша гречневая	100	5,7	5,2	168,7	0,1				0,2		8,4	21,8	3,4	0,3	
94.02	Бутерброд с маслом. Длп	40	1,6	16,7	116	0,1				15	0,3	64,9	253,9	107,6	4,5	
Итого за завтрак 1			12,4	26,9	394,7	0,1				15	0,3	64,9	253,9	107,6	4,5	
Итого за день			12,4	26,9	394,7	0,1				15	0,3	64,9	253,9	107,6	4,5	

Сезон: осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: начальные класс

День: 2

Неделя: 1

Рацион: школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6											8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1			2,1	4,4	10,9	92	0,1									
429	Пюре картофельное.	100	1,3	0,2	6,8	45,8										
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	13,5	24	312	0,1				1,1	0,2	28,4	145,8	21,6	2	
390.02	Биточки, котлета из м\п плф	90	0,8	0,1	14					15		23	42	14	0,6	
106	Огурцы свежие	100														
2.01	Вода питьевая	200	17,7	28,7	31,5	463,8	0,2			19,5	0,2	84,4	220,1	64	3,4	
Итого за завтрак 1			17,7	28,7	31,5	463,8	0,2			19,5	0,2	84,4	220,1	64	3,4	
Итого за день			17,7	28,7	31,5	463,8	0,2			19,5	0,2	84,4	220,1	64	3,4	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: весенний

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6	7															
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Завтрак 1																					
267	Каша пшенная молочная	100	3,9	4,7	17,9	141,8	0,1			0,7			72,3	96,5	21,5	0,1					
90,01	Бутерброд (Хлеб,масло,сыр) д/п	60	8,9	12,7	13,2	204				0,1	0,1		246,7	176	17,3	0,5					
2,01	Вода питьевая	200								15			25	20	9	0,2					
112,01	Фрукты свежие	100				47				15,8	0,1		344	292,5	47,8	0,8					
Итого за Завтрак 1			12,8	17,8	40,9	392,8	0,1			15,8	0,1		344	292,5	47,8	0,8					
Итого за день			12,8	17,8	40,9	392,8	0,1			15,8	0,1		344	292,5	47,8	0,8					

Сезон: весенний

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6	7															
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Завтрак 1																					
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8							7	31,6	9,4	0,8					
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14				15			23	42	14	0,6					
291	Макаронные отварные	100	3,8		19,4	96,6							3,8	23,8	0,4	0,5					
390,01	Тефтели из м/п п/ф	90	10,8	12,5	12	202	0,1			1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2					
2,01	Вода питьевая	200								16,1	0,2		62,2	243,2	45,4	3,9					
Итого за Завтрак 1			16,7	12,8	40,8	358,4	0,1			16,1	0,2		62,2	243,2	45,4	3,9					
Итого за день			16,7	12,8	40,8	358,4	0,1			16,1	0,2		62,2	243,2	45,4	3,9					

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: весенний

День: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1									15			25	20	9	0,2	
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47										
2,01	Вода питьевая	200				218,8			0,4	0,1		185,6	216,9	23,8	0,6	
313	Запеканка из творога	100	15	15,8	14,9							0,4	14	21	0,3	
112,02	Фруктовая нарезка	50	0,8	0,3	10,5	48			0,1			211	250,9	53,8	1,1	
Итого за Завтрак 1			15,8	16,5	35,2	313,8			15,5	0,1		211	250,9	53,8	1,1	
Итого за день			15,8	16,5	35,2	313,8			15,5	0,1		211	250,9	53,8	1,1	

Сезон: весенний

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1									15			25	20	9	0,2	
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47										
2,01	Вода питьевая	200				63				0,1		22	77	5	1	
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	139,5						13	106,3	90,2	0,6	
242	Каша перловая	100	3,1	4,5	21	174				0,2		12,6	32,8	5	0,5	
94,02	Бутерброд с маслом. дл	60	2,4	2,5	15	423,5				15	0,3	72,6	236,1	109,2	2,3	
Итого за Завтрак 1			10,6	34,5	46,1	423,5	0,1		15	0,3		72,6	236,1	109,2	2,3	
Итого за день			10,6	34,5	46,1	423,5	0,1		15	0,3		72,6	236,1	109,2	2,3	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Сезон: весенний

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
429	Пюре картофельное.	100	2,1	4,4	10,9	92	0,1		3,4			26	0,7	19				
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8			
390,02	Биточки, котлета из мпф п/ф	90	13,5	24	11,2	312	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2			
106	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			13,8	25,2	8,4	0,4			
2,01	Вода питьевая	200																
Итого за Завтрак 1			17,4	28,7	30,5	458,2	0,2		13,5	0,2		75,2	203,3	58,4	3,2			
Итого за день			17,4	28,7	30,5	458,2	0,2		13,5	0,2		75,2	203,3	58,4	3,2			

Сезон: весенний

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8			
237	Каша гречневая	100	5,7	5,2	24,7	168,7	0,1		15			9,5	135,1	90,2	3			
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			0,1	0,1		25	20	9	0,2			
90,01	Бутербрд (хлеб,масло,сыр) длп	60	8,9	12,7	13,2	204						246,7	176	17,3	0,5			
2,01	Вода питьевая	200																
Итого за Завтрак 1			15,9	18,5	54,5	465,5	0,1		15,1	0,1		288,2	362,7	125,9	4,5			
Итого за день			15,9	18,5	54,5	465,5	0,1		15,1	0,1		288,2	362,7	125,9	4,5			

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Сезон: весенний

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8
2,01	Вода питьевая	200							1,4				28,4	169,1	2,3
342	Рыба тушеная с овощами	90	8,7	4,7	2,6	87,3	0,1						3,8	23,8	0,4
291	Макаронные отварные	100	3,8		19,4	96,6			15				23	42	14
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			16,4				62,2	266,5	26,1
Итого за Завтрак 1			14,6	5	31,4	243,7	0,1		16,4				62,2	266,5	26,1
Итого за день			14,6	5	31,4	243,7	0,1		16,4				62,2	266,5	26,1

Сезон: весенний

День: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
2,01	Вода питьевая	200							0,4	0,1			185,6	216,9	23,8
313	Запеканка из творога	100	15	15,8	14,9	218,8			15				25	20	9
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			0,1				0,4	14	21
112,02	Фруктовая нарезка	50	0,8	0,3	10,5	48			15,5	0,1			211	250,9	53,8
Итого за Завтрак 1			15,8	16,5	35,2	313,8			15,5	0,1			211	250,9	53,8
Итого за день			15,8	16,5	35,2	313,8			15,5	0,1			211	250,9	53,8

Дата 03.03.20

Составил

