

Утверждаю

Директор МКОУ ООШ д. Ракалово
Белохолуницкого района

Кировской области

Суркова Е.В.

(ф.и.о.)

14 марта 2025г.

Примерное десятидневное меню для детей-инвалидов (сахарный диабет) 1 - 4 классы весна - лето

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы				Рецепт	
		Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)		Fe (мг)
Понедельник											
Завтрак											
Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,80	6,36	0,00	11,40	9,00	0,42	43/2021
Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	0,30	28,50	25,50	36,00	2,34	620/2014
Макароны отварные (твердых сортов)	150	5,40	1,05	32,10	180,00	0,00	0,00	43,70	21,84	1,56	154/2021
Чай без сахара	200	0,20	0,10	6,57	27,23	0,00	0,00	4,20	7,50	0,82	№457/2021
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,20	0,45	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
Итого		21,86	21,18	74,14	612,53	6,66	28,50	112,80	80,34	5,14	0,00
вторник											
Завтрак											
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,60	4,62	0,00	12,00	20,40	0,78	№26/2021
Тефтели рыбные	140	11,91	5,30	14,80	151,28	0,70	13,41	24,71	47,21	0,96	№516/2014
Рис отварной	150	3,72	6,97	38,76	213,16	0,00	27,00	27,15	17,25	0,10	№385/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,20	0,45	1,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	

[illegible]

Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Б	Ж	У	калорийность (ккал)	С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	F (мг)	№
Понедельник											
Завтрак											
Винегрет овощной	60	0,80	3,10	3,30	44,00	3,10	0,00	9,00	11,50	0,40	47/2021
Котлеты, биточки, шницели	100	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	4,00	26,00	53,00	2,80	608/2014
Макаронные отварные (твердых сортов)	150	5,40	1,05	32,10	180,00	0,00	0,00	43,70	21,84	1,56	154/2021
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,30	25,95	0,55	10,00	2,85	3,50	0,15	№419/2021
Чай с лимоном без сахара	200/7	0,30	0,10	6,78	29,23	1,00	0,00	5,00	7,90	0,87	№459/2021
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,20	0,45	12,50	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		19,39	19,00	67,65	535,36	4,65	14,00	114,55	103,74	5,78	
вторник											
Завтрак											
Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,80	6,36	0,00	11,40	9,00	0,42	43/2021
Котлеты или биточки рыбные	100	12,90	8,00	12,60	173,80	0,60	18,57	25,71	52,86	0,90	510/2014
Картофель отварной с маслом	150	4,35	8,10	16,20	154,50	21,00	0,00	69,20	15,00	1,17	152/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
итого		21,51	20,88	76,00	567,33	28,16	18,57	176,71	108,96	3,18	
среда											
Завтрак											
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,60	4,62	0,00	12,00	20,40	0,78	№26/2021
Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	0,30	28,50	25,50	36,00	2,34	620/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,45	7,87	37,57	256,21	0,00	23,99	139,88	16,64	0,20	№202/2021
Какао с молоком без сахара	200	3,30	2,90	11,08	83,23	0,70	19,00	22,30	111,30	0,65	№462/2021
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,20	0,45	12,45	53,50	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
итого		27,59	30,68	83,76	740,54	5,62	71,49	227,68	190,34	3,97	

[illegible]