

Согласовано  
Начальник ГОУ «Управление  
Роспотребнадзора по КБР  
в г. Баксане



М.Н.Бекова

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №3  
им.Т.М.Катанчиева»  
с.п.Атажукино  
Р.С.Дышекова



**Примерное меню для обучающегося с сахарным диабетом  
МОУ «СОШ №3 им.Т.М.Катанчиева» с.п.Атажукино  
Баксанского муниципального района**

**Стол №9**

дни	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
1 день	Помидоры	60	0,55	0,10	1,1	1,75	
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	7,55	9,2	31,2	93,8	1
	Мясо варенное	60	6,4	11	0,75	128,5	12
	Коф. напиток без сахара	200	2,9	3,2	19,67	118,65	18
	Яблоко	1	0,2	0,2	5,8	27	37
	Хлеб	60	3,8	0,8	25	138,6	32
	<b>Итого за 1-й день</b>			21,2	24,3	77,72	481,3
2 день	Огурцы в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	5,65	
	Суп овощной	250	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	Котлета мясная паровая	80	8,89	9,01	3,14	131	14
	Картошка отварная	150	1,93	2,82	10,78	96,25	17
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	41,67	169,25	37
	Хлеб	60	3,8	0,8	25	138,6	38
	<b>Итого за 2-й день</b>			16,65	18,1	86,46	633,07
3 день	Творог обезжиренный	50	1,1	0,3	1,7	55	2
	Рыба паровая	80	10,6	2,25	1,75	74,81	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,3	1,6	27,9	131	7
	Морковь	60	0,2	0	0,2	1,6	16
	Компот из фруктов без сахара	200	0,4	0,3	4,2	23	30
	Хлеб	60	3,8	0,8	25	138,6	
	<b>Итого за 3-й день</b>			22,4	10,05	60,75	424,01

4 день	Капуста белокочанная	60	0,9	0	5,1	15,1	1 13	
	Грудинка куриная	80	5,1	1,67	36,6	123,3		
	отварная с макаронами с маслом	100/5	5,46	5,79	30,46	195,71		
	Кефир 1%	100	2,77	3,2	4,11	58	15	
	Хлеб	60	3,8	0,8	25	138,6	38	
<b>Итого за 4-й день</b>			24,07	7,77	79,91	455		
5 день	Свекла отварная	60	0,83	3,54	4,25	51,7	3	
	Яйцо куриное	1	2,5	2,3	0,1	31,4		
	Котлеты рыбные	80	9,6	3,25	2,75	84,8	12	
	Картофель отварной	150	1,93	2,82	10,78	96,25	17	
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	41,67	169,25	37	
	Хлеб	60	3,8	0,8	25	138,6	32	
	<b>Итого за 5-й день</b>			19,3	12,71	84,55	572	
6 день	Суп перловый с картофелем	250	1,04	5,42	4,9	92,32	1	
	Мясо вареное	60	6,4	11	0,75	128,5	12	
	Йогурт фруктовый	100	5,6	6,4	19,4	153,9		
	Яблоко	1	0,2	0,2	5,8	27	18	
	Хлеб	60	3,8	0,8	25	138,6	32	
	<b>Итого за 6-й день</b>			14,34	20,62	56,12	561,19	
7 день	Огурцы в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	5,65	2	
	Суп овощной	250	1,04	5,42	4,9	92,32		
	Курица отварная	80	22,26	14,21	0	232,47	14	
	Картошка отварная	150	1,93	2,82	10,78	96,25	17	
	Кефир 1%	100	2,77	3,2	4,11	58	38	
	Хлеб	60	3,8	0,8	25	138,6		
	<b>Итого за 7-й день</b>			16,65	18,1	86,46	633,07	
8 день	Творог обезжиренный	100	1,1	0,3	1,7	55	2	
	Рыба паровая	80	10,6	2,25	1,75	74,81		
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	6,3	1,6	27,9	131		
	Огурцы	60	0,2	0	0,2	1,6	7	
	Компот из яблок без сах.	200	0,4	0,3	4,2	23		
	Хлеб	60	3,8	0,8	25	138,6		
	Фрукты							16
	<b>Итого за 8-й день</b>			22,4	10,05	60,75	424,01	30

день	Капуста белокочанная	60	0,9	0	5,1	15,1	1
	Творожная запеканка	100	11,5	2,1	9,1	120,0	
	Грудинка куриная отварная, соус	80 50	5,1	1,67	36,6	123,3	13
	Кефир 1%	100	2,77	3,2	4,11	58	15
	Хлеб	60	3,8	0,8	25	138,6	38
	<b>Итого за 9-й день</b>			24,07	7,77	79,91	455
10 день	Свекла отварная	60	0,83	3,54	4,25	51,7	3
	Яйцо куриное	1	2,5	2,3	0,1	31,4	
	Котлеты рыбные	80	9,6	3,25	2,75	84,8	12
	Картофельное пюре с маслом	150/5	1,93	2,82	10,78	96,25	17
	Компот из сухофруктов без сахара	200 60	0,64	0	41,67	169,25	37
	Хлеб		3,8	0,8	25	138,6	32
	<b>Итого за 10-й день</b>			19,3	12,71	84,55	572
<b>Итого за весь период</b>			200,38	142,18	757,18	5210,65	

Составлено с в. и дет. и  
 доктором-диетологом  
 Тимоковой Е.У.



*(Handwritten signature)*