

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г. Уфа



Республики Башкортостан

В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(сахарный диабет)

Возрастная категория : старше классы 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 233,22 | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 45/45 | 11,92 | 11,18 | 2,76 | 158,91 | 0,07 | 3,47 | 91,98 | 0,84 | 15,99 | 104,73 | 15,66 | 0,99 | | | | |
| 175,22 | Каша гречневая с маслом | 180/10 | 5,75 | 8,74 | 25,83 | 204,7 | 0,19 | | 45,9 | 0,46 | 14,71 | 137,1 | 90,2 | 3,06 | | | | |
| 27,02 | Сыр (порциями) | 15 | 3,95 | 3,99 | | 52,5 | | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 150 | 90 | 8,25 | 0,11 | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 24,8 | 24,3 | 47,0 | 504,1 | 0,4 | 3,6 | 173,6 | 2,0 | 192,3 | 383,8 | 130,9 | 5,4 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 450,03 | Суп картофельный с клецками | 250 | 1,72 | 3,27 | 11,83 | 83,94 | 0,08 | 11,5 | 203,84 | 1,44 | 15,9 | 44,75 | 17,55 | 0,69 | | | | |
| 445,64 | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 60/40 | 7,56 | 7,32 | 8,84 | 133,12 | 0,01 | 2,05 | 52 | 0,87 | 4,56 | 6,45 | 3,43 | 0,16 | | | | |
| 470,13 | Каша пшеничная с маслом | 150/5 | 4,35 | 4,86 | 25 | 161,3 | 0,16 | | 23,63 | 0,16 | 14,27 | 88,88 | 31,3 | 1,05 | | | | |
| 294,09 | Компот из свежих плодов (б/сах) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 16,99 | 16,01 | 67,99 | 485,16 | 0,42 | 17,55 | 281,47 | 3,23 | 52,73 | 196,48 | 72,68 | 3,98 | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 41,81 | 40,32 | 114,98 | 989,27 | 0,84 | 21,13 | 455,05 | 5,27 | 245,03 | 580,31 | 203,59 | 9,34 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78,06 | Омлет запеченный с сыром | 150 | 18,73 | 20,2 | 2,46 | 267,78 | 0,09 | 0,62 | 312,99 | 1,78 | 289,1 | 338,6 | 27,66 | 2,68 | | | | |
| 284,1 | Чай с лимоном (сах.диабет) | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| 476,03 | Кисломологичный продукт для детского питания (без сахара) | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 25,19 | 23,81 | 25,57 | 420,16 | 0,28 | 4,02 | 313,13 | 2,47 | 422,50 | 392,14 | 59,30 | 4,02 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,28 | Суп гороховый (сах.диабет) | 250 | 9,28 | 4,67 | 22,08 | 168,16 | 0,36 | 4,2 | 600,74 | 2,12 | 56,76 | 115,86 | 48,18 | 3,07 | | | | |
| 674,07 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы | 200 | 11,39 | 14,37 | 23,65 | 269,48 | 0,21 | 30,39 | 31,53 | 3,23 | 28,08 | 159,19 | 42,92 | 1,99 | | | | |
| 294,09 | Компот из свежих плодов (б/сах) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| Итого за Обед | | | 24,03 | 19,6 | 68,05 | 544,44 | 0,74 | 38,59 | 634,27 | 6,11 | 102,84 | 331,45 | 111,5 | 7,14 | | | | |
| Итого за день | | | 49,22 | 43,41 | 93,62 | 964,60 | 1,02 | 42,61 | 947,40 | 8,58 | 525,34 | 723,59 | 170,80 | 11,16 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|----|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 591 | Рыба припущенная | 90 | 17,6 | 5,49 | | 120,16 | 0,12 | 0,55 | 11,07 | 2,31 | 47,59 | 265,77 | 61,08 | 0,91 | | | | | | |
| 211,05 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 | 0,09 | | 22,5 | 0,84 | 15,59 | 47,18 | 8,66 | 0,88 | | | | | | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | | | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | | | |
| | | | 29,25 | 12,86 | 55,48 | 453,66 | 0,37 | 0,62 | 57,37 | 3,87 | 174,78 | 424,95 | 92,04 | 3,06 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65,36 | Суп с гречневой крупой (без картофеля) сах.диабет | 250 | 2,21 | 6,43 | 11 | 111,34 | 0,08 | 5,25 | 700,2 | 2,93 | 29,66 | 69,47 | 38,64 | 1,25 | | | | | | |
| 233,17 | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 40/40 | 10,53 | 9,92 | 2,47 | 140,85 | 0,06 | 3,08 | 60 | 0,6 | 14,36 | 5,61 | 13,86 | 0,88 | | | | | | |
| 594,03 | Каша перловая с маслом | 150/5 | 3,14 | 3,99 | 22,34 | 137,95 | 0,04 | | 22,5 | 0,42 | 16,8 | 109,06 | 13,5 | 0,63 | | | | | | |
| 294,17 | Напиток лимонный (б/сах) сах.диабет | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | | | |
| | | | 19,14 | 20,75 | 54,42 | 480,52 | 0,34 | 11,13 | 782,84 | 4,64 | 75,22 | 237,68 | 83,64 | 4,00 | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 48,39 | 33,61 | 109,90 | 934,18 | 0,71 | 11,75 | 840,21 | 8,51 | 250,00 | 662,63 | 175,68 | 7,06 | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,17 | Запеканка творожная (без муки и б/сах) | 130 | 27,02 | 11,97 | 11,14 | 265,13 | 0,07 | 0,61 | 48,45 | 2,68 | 202,48 | 282,19 | 29,98 | 0,69 | | | | |
| | сах.диабет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| | | | 32,85 | 15,03 | 29,54 | 388,13 | 0,23 | 0,68 | 72,25 | 3,40 | 314,08 | 394,19 | 52,28 | 1,96 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67,23 | Свекольник (без картофеля и сахара) | 250/5 | 2,08 | 4,89 | 11,43 | 98,34 | 0,04 | 12,91 | | | 55,87 | | 30,3 | 1,74 | | | | |
| | сах.диабет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 502,81 | Тефтели из говядины с томатным соусом | 60/40 | 9,8 | 10,06 | 6,27 | 154,88 | 0,05 | 2,2 | 14,85 | 0,36 | 15,87 | 108,34 | 14,86 | 1,57 | | | | |
| 175,12 | Каша гречневая с маслом | 180/5 | 5,71 | 5,11 | 25,76 | 171,65 | 0,19 | | 23,4 | 0,41 | 13,51 | 135,6 | 90,2 | 3,05 | | | | |
| 282,08 | Чай (б/сах) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 12 | 6 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | | | | |
| | | | 21,27 | 20,94 | 73,62 | 569,27 | 0,48 | 27,11 | 44,25 | 1,69 | 116,05 | 309,14 | 162,96 | 10,20 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 54,12 | 35,97 | 103,16 | 957,40 | 0,71 | 27,79 | 116,50 | 5,09 | 430,13 | 703,33 | 215,24 | 12,16 | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|--------|------|-------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181,3 | Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом (б/сах) сах.диабет | 180/5 | 7,52 | 8,96 | 28,77 | 226,44 | 0,21 | 1,17 | 42,3 | 0,68 | 133,1 | 212,39 | 63,88 | 1,55 | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | |
| 27,02 | Сыр (горцзиями) | 15 | 3,95 | 3,99 | | 52,5 | | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 150 | 90 | 8,25 | 0,11 | | | | |
| 284,1 | Чай с лимоном (сах.диабет) | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| 476,03 | Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара) | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18,01 | 23,81 | 52,01 | 497,42 | 0,4 | 4,68 | 123,14 | 1,53 | 418,9 | 358,93 | 103,77 | 3,02 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,05 | Распльник с перловой крупой и сметаной | 250/5 | 1,78 | 5,98 | 12,22 | 110,16 | | | | 2,42 | 22,11 | | 17,91 | | | | | |
| 233,28 | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 60/60 | 15,9 | 16,77 | 3,66 | 228,57 | 0,09 | 4,63 | 122,64 | 1,95 | 18,12 | 139,66 | 20,68 | 1,29 | | | | |
| 211,41 | Макаронные изделия отварные с маслом | 160/5 | 6,2 | 4,35 | 39,55 | 222,33 | 0,1 | | 22,5 | 0,89 | 16,62 | 50,22 | 9,25 | 0,94 | | | | |
| 294,09 | Компот из свежих плодов (б/сах) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 27,24 | 27,66 | 77,75 | 667,86 | 0,36 | 8,63 | 147,14 | 6,02 | 74,85 | 246,28 | 68,24 | 4,31 | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 45,3 | 51,5 | 129,8 | 1165,3 | 0,8 | 13,3 | 270,3 | 7,6 | 493,8 | 605,2 | 172,0 | 7,3 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|---------|------|--------|--------|--------|---------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21,49 | Макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 10,61 | 14,17 | 37,17 | 319,77 | 0,1 | 0,13 | 96,84 | 0,98 | 196,17 | 157,28 | 18,5 | 1,02 | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | |
| 284,1 | Чай с лимоном (сах.диабет) | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 12 | 6 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | | | | |
| | Итого за Завтрак | | 14,43 | 22,31 | 67,67 | 532,65 | 0,3 | 14,93 | 147,98 | 2,01 | 232,17 | 227,02 | 46,94 | 4,92 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,23 | Щи из свежей капусты (без картофеля) сах.диабет | 250/5 | 1,75 | 4,87 | 6,02 | 76,06 | 0,04 | 30,02 | 407,15 | 1,96 | 48,48 | 44,33 | 20,67 | 0,7 | | | | |
| 108,15 | Филе грудки отварное | 30 | 7,1 | 6,09 | 0,35 | 84,14 | 0,04 | 1 | 15,12 | 0,12 | 7,88 | 61,87 | 7,63 | 0,53 | | | | |
| 80,09 | Рыба, тушеная в томатном соусе | 45/45 | 9,32 | 4,33 | 2,64 | 87,53 | 0,08 | 3,61 | 412,33 | 1,97 | 33,36 | 150,31 | 40,92 | 0,74 | | | | |
| 610 | Рис припущенный | 150 | 3,77 | 4,37 | 38,92 | 209,86 | 0,04 | | 23,85 | 0,26 | 10,99 | 80,34 | 26,58 | 0,58 | | | | |
| 284,1 | Чай с лимоном (сах.диабет) | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | | |
| | Итого за Обед | | 25,2 | 20,1 | 66,5 | 548,0 | 0,4 | 37,4 | 858,6 | 5,0 | 115,1 | 390,4 | 113,4 | 3,8 | | | | |
| | Итого за день | | 39,63 | 42,38 | 134,21 | 1080,62 | 0,66 | 52,36 | 1006,57 | 7,01 | 347,28 | 617,41 | 160,38 | 8,71 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 445,64 | Котлеты, биточки мясные с томатным соусом | 60/40 | 7,56 | 7,32 | 8,84 | 133,12 | 0,01 | 2,05 | 52 | 0,87 | 4,56 | 6,45 | 3,43 | 0,16 | | | | |
| 302 | Каша гречневая с маслом | 150/5 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 148,55 | 0,16 | | 23,25 | 0,35 | 11,64 | 113,25 | 75,18 | 2,55 | | | | |
| 284,1 | Чай с лимонном (сах.диабет) | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| 476,03 | Кисломологичный продукт для детского питания (без сахара) | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 18,79 | 15,79 | 53,43 | 434,05 | 0,36 | 5,45 | 75,39 | 1,91 | 149,60 | 173,24 | 110,25 | 4,05 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,28 | Суп гороховый (сах.диабет) | 250 | 9,28 | 4,67 | 22,08 | 168,16 | 0,36 | 4,2 | 600,74 | 2,12 | 56,76 | 115,86 | 48,18 | 3,07 | | | | |
| 233,22 | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе | 45/45 | 11,92 | 11,18 | 2,76 | 158,91 | 0,07 | 3,47 | 91,98 | 0,84 | 15,99 | 104,73 | 15,66 | 0,99 | | | | |
| 470,14 | Каша пшениная с маслом | 180/5 | 5,22 | 5,11 | 29,99 | 186,95 | 0,19 | | 23,85 | 0,19 | 16,66 | 106,35 | 37,55 | 1,25 | | | | |
| 294,09 | Компот из свежих плодов (б/сах) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| Итого за Обед | | | 29,78 | 21,52 | 77,15 | 620,82 | 0,79 | 11,67 | 718,57 | 3,91 | 107,41 | 383,34 | 121,79 | 7,39 | | | | |
| Итого за День | | | 48,57 | 37,31 | 130,58 | 1054,87 | 1,15 | 17,12 | 793,96 | 5,82 | 257,01 | 556,58 | 232,04 | 11,44 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131,66 | Плов из мяса птицы | 180 | 15,21 | 21,15 | 37,28 | 399,67 | 0,11 | 3,97 | 247,98 | 5,21 | 22,42 | 182,84 | 42,29 | 1,51 | | | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | | | |
| 284,1 | Чай с лимонном (сах.диабет) | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | | | | | | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,04 | 12 | 6 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | | 18,23 | 29,19 | 63,18 | 590,55 | 0,27 | 18,77 | 299,12 | 6,07 | 55,52 | 239,58 | 66,53 | 5,11 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,05 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 250/5 | 1,78 | 5,98 | 12,22 | 110,16 | | | | 2,42 | 22,11 | | 17,91 | | | | | | | |
| 80,09 | Рыба, тушенная в томатном соусе | 45/45 | 9,32 | 4,33 | 2,64 | 87,53 | 0,08 | 3,61 | 412,33 | 1,97 | 33,36 | 150,31 | 40,92 | 0,74 | | | | | | |
| 211,41 | Макаронные изделия отварные с маслом | 160/5 | 6,2 | 4,35 | 39,55 | 222,33 | 0,1 | | 22,5 | 0,89 | 16,62 | 50,22 | 9,25 | 0,94 | | | | | | |
| 293,05 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | | | | | | |
| | Итого за Обед | | 20,14 | 15,05 | 81,17 | 534,82 | 0,30 | 3,61 | 434,83 | 5,79 | 80,79 | 239,53 | 80,68 | 2,58 | | | | | | |
| | Итого за День | | 38,4 | 44,2 | 144,4 | 1125,4 | 0,6 | 22,4 | 734,0 | 11,9 | 136,3 | 479,1 | 147,2 | 7,7 | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80,09 | Рыба, тушенная в томатном соусе | 45/45 | 9,32 | 4,33 | 2,64 | 87,53 | 0,08 | 3,61 | 412,33 | 1,97 | 33,36 | 150,31 | 40,92 | 0,74 | | | | |
| 138,06 | Картофельное пюре | 180 | 3,95 | 6,09 | 26,5 | 177,19 | 0,2 | 31,15 | 39,22 | 0,22 | 63,86 | 116,71 | 40,14 | 1,53 | | | | |
| 284,1 | Чай с лимонном (сах.диабет) | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 16,53 | 10,83 | 47,75 | 355,10 | 0,44 | 37,56 | 451,69 | 2,88 | 111,62 | 320,56 | 98,70 | 3,51 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,41 | Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет | 250/5 | 1,8 | 4,86 | 8,15 | 84,42 | 0,04 | 19,37 | 316 | 1,97 | 46,03 | 49,22 | 23,87 | 1,11 | | | | |
| 502,56 | Биточки из мяса птицы с томатным соусом | 60/30 | 7,01 | 8,57 | 3,61 | 120,13 | 0,01 | 1,5 | 45 | 1,16 | 3,36 | 4,63 | 2,6 | 0,12 | | | | |
| 175,12 | Каша гречневая с маслом | 180/5 | 5,71 | 5,11 | 25,76 | 171,65 | 0,19 | | 23,4 | 0,41 | 13,51 | 135,6 | 90,2 | 3,05 | | | | |
| 294,09 | Компот из свежих плодов (б/сах) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 17,88 | 19,1 | 59,84 | 483 | 0,41 | 24,87 | 386,4 | 4,3 | 80,9 | 245,85 | 137,07 | 6,36 | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 34,41 | 29,93 | 107,59 | 838,10 | 0,85 | 62,43 | 838,09 | 7,18 | 192,52 | 566,41 | 235,77 | 9,87 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 470,52 | Каша пшеничная молочная с маслом (б/с) | 150/5 | 6,44 | 7,17 | 28,39 | 204,5 | 0,19 | 0,94 | 39,47 | 0,16 | 100,67 | 153,68 | 41,38 | 1,12 | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 35 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | | | | |
| 284,1 | Чай с лимоном (сах.диабет) | 200 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 2,38 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 2,8 | 1,54 | 0,84 | 0,04 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| 476,03 | Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара) | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 15,61 | 20,69 | 51,63 | 457,98 | 0,38 | 4,41 | 108,41 | 0,99 | 336,47 | 270,22 | 78,52 | 2,55 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66,09 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,87 | 2,96 | 20,79 | 121,63 | 0,12 | 16,5 | 202,25 | 1,39 | 18,88 | 63,55 | 24,27 | 1,01 | | | | |
| 110,4 | Суфле из мяса птицы | 100 | 20,99 | 20,54 | 3,92 | 283,38 | 0,11 | 2,16 | 89,71 | 1,55 | 53,28 | 207,97 | 23,89 | 1,79 | | | | |
| 594,03 | Каша перловая с маслом | 150/5 | 3,14 | 3,99 | 22,34 | 137,95 | 0,04 | | 22,5 | 0,42 | 16,8 | 109,06 | 13,5 | 0,63 | | | | |
| 293,05 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах) | 200 | 0,44 | 0,09 | 12,96 | 48,8 | | | | | | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| Итого за Обед | | | 30,64 | 27,98 | 78,41 | 679,76 | 0,43 | 18,66 | 314,46 | 4,04 | 100,56 | 432,58 | 78,46 | 4,63 | | | | |
| Итого за День | | | 46,25 | 48,67 | 130,04 | 1137,74 | 0,81 | 23,07 | 422,87 | 5,03 | 437,03 | 702,80 | 156,98 | 7,18 | | | | |
| Итого за период | | | 446,02 | 407,31 | 1198,19 | 10247,43 | 8,08 | 293,95 | 6424,88 | 71,90 | 3314,40 | 6197,38 | 1869,70 | 91,94 | | | | |
| Итого за период | | | 44,60 | 40,73 | 119,82 | 1024,74 | 0,81 | 29,40 | 642,49 | 7,19 | 331,44 | 619,74 | 186,97 | 9,19 | | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522379

Владелец Шарафутдинова Светлана Нурулловна

Действителен с 09.12.2022 по 09.12.2023