

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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



И. П. Круглий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(сахарный диабет)

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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																
181,26	Каша овсяная "Г еркулес" молочная вязкая с маслом (б/сах)	155	6,27	8,07	23,98	194,21					0,58	110,2		53,18		
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				0,1	2,4					
282,08	Чай (б/сах)	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6			
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		
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9			
Итого за Завтрак																
			16,34	23,25	59,68	515,61	0,03	0,71	35,70	1,47	407,90	90,00	97,93	0,21		
Обед																
129,28	Суп гороховый	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		
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36			
684,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17			
282,08	Чай (б/сах)	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6			
Итого за Обед																
			27,7	22,2	55,9	532,8	0,4	4,2	600,7	5,2	92,2	115,9	99,3	3,1		
Итого за день																
			44,01	45,48	115,58	1048,41	0,39	4,91	636,44	6,65	500,11	205,86	197,24	3,28		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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															
233,97	Гуляш из мяса птицы (Филе ЦБ)	70	10,81	14,02	2,65	179,52					2,32	13,33		11,68	
175,39	Каша гречневая вязкая с маслом	165	5,08	4,95	22,91	156,25					0,37	11,04		80,11	
282,08	Чай (б/сах)	200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66					0,51	8,7		12,6	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			19,29	19,47	59,56	493,77	0,02	4,00	0,00	3,40	47,07	14,00	112,39	2,80	
Обед															
53,54	Щи из свежей капусты (без картофеля)	205	1,43	4,04	4,85	62,47					1,57	39,66		16,63	
131,01	Плов из мяса птицы	150	14,33	19,29	31,36	356,62					4,35	18,68		35,24	
282,08	Чай (б/сах)	200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66					0,51	8,7		12,6	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9	
Итого за Обед			18,60	24,07	67,28	559,89	0,00	0,00	0,00	6,65	84,64	0,00	74,37	0,00	
Итого за день			37,89	43,54	126,84	1053,66	0,02	4,00	0,00	10,05	131,71	14,00	186,76	2,80	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
227,95	Пудинг-творожный (б/сах)	150	26,11	11,4	14,34	269,01				1,5	229,39		33,49			
282,08	Чай (б/сах)	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6			
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9			
Итого за Завтрак			28,95	12,14	45,41	409,81	0,00	0,00	0,00	2,23	255,69	0,00	55,99	0,00		
Обед																
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73				1,11	14		19,35			
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59			
470,13	Каша пшениная вязкая с маслом	155	4,35	4,86	25	161,3				0,16	13,17		31,24			
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				0,51	8,7		12,6			
Итого за Обед			19,21	18,15	77,10	542,25	0,00	0,00	0,00	2,44	38,28	0,00	65,78	0,00		
Итого за день			48,16	30,29	122,51	952,06	0,00	0,00	0,00	4,67	293,97	0,00	121,77	0,00		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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																
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	4,22	3,16	69,36				1,35	24,32			25,36		
548,02	Каша кукурузная вязкая с маслом	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19		
282,08	Чай (б/сах)	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6			
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			15,51	11,86	51,91	370,79	0,09	0,60	36,62	2,21	164,72	48,15	64,98	1,29		
Обед																
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42			
233,98	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	90	13,9	17,46	3,42	225,74				2,74	16,1		14,99			
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66			
282,08	Чай (б/сах)	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6			
38,85	Дюблочно	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9			
Итого за Обед			24,62	27,69	81,72	672,82	0,00	0,00	0,00	6,25	76,55	0,00	60,57	0,00		
Итого за день			40,13	39,55	133,63	1043,61	0,09	0,60	36,62	8,46	241,27	48,15	125,55	1,29		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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																		
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09				0,81	112,21		13,13					
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				0,1	2,4							
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
Итого за Завтрак																		
			11,24	15,80	64,41	443,99	0,00	0,00	0,00	1,64	140,91	0,00	35,63	0,00				
Обед																		
129,28	Суп гороховый	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				
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36					
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6					
548,02	Каша кукурузная вязкая с маслом	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19				
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				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
Итого за Обед																		
			28,67	25,45	75,86	647,72	0,43	8,20	639,36	4,32	94,49	168,41	86,36	5,14				
Итого за день																		
			39,91	41,25	140,27	1091,71	0,43	8,20	639,36	5,96	235,40	168,41	121,99	5,14				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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																
470,71	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом (б/с)	134	5,51	5,89	24,48	173,59				0,14	84,31		35,53			
7,24	Рйидо отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,32	29,7		6,48			
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
282,08	Чай (б/сах)	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6			
38,85	Рбглоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9			
Итого за Завтрак																
			15,27	18,64	56,03	452,05	0,00	0,00	36,00	1,27	142,23	2,40	64,51	0,02		
Обед																
65,08	Сул картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	12,94	83,38				1,03	12,08		29,47			
108,02	Фиге грудки отварное (на сул)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36			
684,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17			
282,08	Чай (б/сах)	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6			
38,85	Рбглоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9			
Итого за Обед																
			21,01	20,53	64,03	522,82	0,00	0,00	0,00	4,31	65,13	0,00	90,50	0,00		
Итого за День																
			36,28	39,17	120,06	974,87	0,00	0,00	36,00	5,58	207,36	2,40	155,01	0,02		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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															
131,01	Плов из мяса птицы	150	14,33	19,29	31,36	366,62					4,35	18,68		35,24	
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													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66					0,51	8,7		12,6	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9	
Итого за Завтрак			21,12	24,02	62,43	549,92	0,00	0,11	35,70	5,14	194,98	90,00	65,99	0,11	
Обед															
54,04	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79					1,94	18,56		14,42	
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95					1,3	5,76		2,88	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49					0,84	15,59		8,66	
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
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66					0,51	8,7		12,6	
Итого за Обед			21,22	20,70	77,07	580,03	0,01	4,00	2,00	4,67	55,01	4,40	42,16	0,88	
Итого за день			42,34	44,72	139,50	1129,95	0,01	4,11	37,70	9,81	249,99	94,40	108,15	0,99	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
227,95	Пудинг творожный (б/сах)	150	26,11	11,4	14,34	269,01				1,5	229,39		33,49			
282,08	Чай (б/сах)	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6			
Итого за Завтрак																
			28,51	11,70	28,14	335,01	0,00	0,00	0,00	2,01	238,09	0,00	46,09	0,00		
Обед																
56,05	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	205	1,47	4,04	6,56	69,16				1,58	37,7		19,19			
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6			
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18			
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				0,51	8,7		12,6			
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9			
Итого за Обед																
			16,84	20,83	77,39	558,52	0,00	0,00	0,00	3,82	79,00	0,00	119,47	0,00		
Итого за день																
			45,35	32,53	105,53	893,53	0,00	0,00	0,00	5,83	317,09	0,00	165,56	0,00		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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																		
470,52	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом (б/с)	155	6,44	7,17	28,39	204,5					0,16	100,67		41,38				
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66					0,51	8,7		12,6				
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			16,05	20,46	46,79	437,88	0,03	0,71	71,70	0,81	380,29	92,40	76,23	0,23				
Обед																		
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89					1,39	18,88		24,27				
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12					0,1	6,57		6,36				
131,01	Плов из мяса птицы	150	14,33	19,29	31,36	356,62					4,35	18,68		35,24				
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66					0,51	8,7		12,6				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9				
Итого за Обед			26,36	28,26	85,22	698,43	0,00	0,00	0,00	6,57	70,43	0,00	88,37	0,00				
Итого за День																		
			42,41	48,72	132,01	1136,31	0,03	0,71	71,70	7,38	450,72	92,40	164,60	0,23				
Итого за период																		
			416,49	401,43	1274,21	10362,31	1,03	22,64	1530,14	72,33	2901,19	763,77	1464,46	15,05				
Итого за период																		
			41,65	40,14	127,42	1036,23	0,10	2,26	153,01	7,23	290,12	76,38	146,45	1,51				