

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Крутин



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 1)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Пример 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																
445,12	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			
27,02	Сыр (порцилами)	15	3,95	3,99		52,5			0,11	35,7	0,06	150	90	8,25		
282,08	Чай (бисах)	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	65				0,51	8,7		12,6			
Итого за Завтрак			23,47	19,56	63,00	521,94	0,00	0,11	35,70	2,71	180,05	90,00	32,39	0,11		
Обед																
54,04	Распльник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42			
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,81	110,24				2,21	35,96		35,5			
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 (бисах)	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6			
39,85	Дюблони	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9			
Итого за Обед			16,54	16,62	75,26	516,26	0,06	0,00	36,62	5,23	93,52	48,15	85,44	1,19		
Итого за День			40,01	36,18	138,28	1038,20	0,06	0,11	72,32	7,94	273,57	138,15	117,83	1,30		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч	Принем 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 "Геркулес" молочная вязкая с маслом (б/сах)	155	6,27	8,07	23,98	194,21				0,58	110,2		53,18			
27,02	Сыр (попудимы)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	36,7	0,06	150	90	8,25	0,11		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				0,1	2,4					
262,08	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	82	0,03	0,6			119		14	0,1		
38,85	Рйблоко	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	168,18	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07		
108,02	Филе тунца отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36			
884,18	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

№ р-ц	Пример 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																
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	Шри из свежей капусты (без картошки)	205	1,43	4,04	4,85	62,47				1,57	39,86		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	Рисово	110	0,44	0,44	17,27	74,9				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	196,76	2,80		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ р-ц	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	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	65,99	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		2,69			
470,13	Каша пшеница 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	0,08	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 приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рел.	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																
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 (биск)	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					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	Рассолник 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 (биск)	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	Рйблоко	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 приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Св	Р	Mg	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 (бискв)	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	1,84	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	161,21				1,16	3,36		2,6			
548,02	Каша кукурузная вязкая с маслом	156	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,16	13,02	1,19		
294,09	Компот из свежих плодов (бискв)	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	Мg	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	Майо 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	Рблино	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,8		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	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	12,94	83,38				1,03	12,08		29,47			
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			
38,85	Рблино	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,8		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 приготовляемых 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)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	356,62												
27,02	Сыр (порциими)	15	3,95	3,98		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11				
282,08	Чай (бюсах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,6	66				0,51	8,7		12,6					
38,85	Молоко	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 (бюсах)	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

№ п/п	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																
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			18,84	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	185,56	0,00		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
470,52	Каша пшениная молочная вязкая с маслом (б/с)	155	6,44	7,17	28,39	204,5												
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												
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6						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												
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12												
131,01	Плов из мяса птицы	150	14,33	19,29	31,36	356,62												
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66												
36,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8												
Итого за Обед			26,36	28,29	85,22	698,43	0,00	0,00	0,00	6,57	70,43	0,00	98,37	0,00				
Итого за день																		
			42,41	48,72	132,01	1136,31	0,03	0,71	71,70	7,36	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	2301,19	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				