

Согласована
Сотласована

Директор

ИНСУ, Уфел

Одоговоренное число

А. Р. Уразаев



УТВЕРЖДАЮ

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



И. П. Круглый

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

(сахарный диабет)

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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																
445,12	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15		
211,9	Макаронные изделия отварные с маслом	175	7,18	4,64	42,01	238,68	0,1		22,5	0,94	17,66	53,27	9,83	1		
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														
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 Завтрак			22,99	18,35	67,93	528,63	0,22	1,61	91,30	2,79	132,12	157,66	30,81	2,12		
Обед																
54,04	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52		
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81		
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			16,61	17,41	60,68	465,59	0,31	8,49	1011,46	5,41	86,70	291,13	84,14	3,42		
Итого за День			39,60	35,76	128,61	994,22	0,53	10,10	1102,76	8,20	218,82	448,79	114,95	5,54		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	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																								
218,53	Омлет натуральный	90	10,1	10,6	1,83	143,31	0,06	0,37	196,24	1,01	76,5	165,67	12,86	1,88										
470,52	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом (б/с)	155	6,44	7,17	28,39	204,5	0,19	0,94	39,47	0,16	100,67	153,68	41,38	1,12										
282,08	Чай (б/сах)	200																						
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										
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			22,14	21,27	48,52	475,81	0,40	1,91	235,71	1,68	304,87	358,35	80,84	4,00										
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										
684,59	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)	170	10,55	13,13	22,39	249,75	0,18	26,26	25,3	2,82	24,22	130,84	36,39	1,67										
282,08	Чай (б/сах)	200																						
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			22,2	18,1	58,3	483,9	0,7	30,5	626,0	5,5	89,7	285,7	97,2	5,6										
Итого за день			44,37	39,37	106,79	959,72	1,06	32,37	861,75	7,13	394,55	644,05	178,01	9,64										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	Присем 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																								
236,01	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	80	9,56	11,97	3,69	160,35	0,05	3,26	26	1,98	13,7	76,24	11,49	0,75										
175,49	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,56	5,07	25,07	167,95	0,19		23,38	0,4	14,74	132,02	87,89	2,98										
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																						
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 Завтрак			20,15	20,00	42,56	429,30	0,36	3,33	73,18	2,93	137,14	307,26	117,48	4,70										
Обед																								
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) сах.диабет	255	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	46,64	44,33	20,56	0,68										
131,02	Плов из мяса птицы	160	12,73	18,89	36,24	366,44	0,09	3,51	232,02	4,97	18,9	147,99	37,43	1,23										
282,08	Чай (б/сах)	200																						
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										
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42										
Итого за Обед			17,32	24,50	73,33	583,30	0,28	44,53	644,67	7,66	91,84	243,42	80,49	5,23										
Итого за День			37,47	44,50	115,89	1012,60	0,64	47,86	717,85	10,59	228,98	550,68	197,97	9,93										

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																								
591,4	Рыба запеченная с овощами	90	9,08	8	6,28	134,37	0,09	2,97	768,26	2,61	46,74	153,29	44,1	0,81										
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										
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9										
Итого за Завтрак			15,13	18,24	50,63	426,68	0,27	2,97	840,88	3,55	70,06	242,84	69,72	2,92										
Обед																								
65,08	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	12,94	83,38	0,09	9,2	161,36	1,03	12,08	56,12	29,47	1,03										
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42	0,01	1,54	39	0,66	2,41	5,26	2,59	0,12										
470,13	Каша пшенная вязкая с маслом	155	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	13,17	88,88	31,24	1,04										
282,08	Чай (б/сах)	200																						
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			18,33	18,07	59,48	473,10	0,38	10,74	223,99	2,36	36,36	189,26	75,90	3,09										
Итого за День			33,46	36,31	110,11	899,78	0,65	13,71	1064,87	5,91	106,42	432,10	145,62	6,01										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реж.	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																
218,51	Омлет натуральный	150	16,89	17,17	3,05	234,58	0,1	0,61	328,29	1,44	126,96	276,93	21,44	3,13		
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	0,12				0,51	8,7	39	12,6	0,9	
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			22,55	26,47	21,45	415,46	0,25	1,21	364,29	2,03	256,58	318,33	48,04	4,15		
Обед																
56,05	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет	205	1,47	4,04	6,56	69,16	0,03	15,5	253,87	1,58	37,7	39,99	19,19	0,89		
236	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	90	12,54	14,61	3,74	196,11	0,06	3,53	31,48	2,02	15,62	98,16	14,09	0,93		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,34	4,52	37,08	214,49	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
282,08	Чай (б/сах)	200														
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			22,75	23,47	61,18	545,76	0,30	19,03	307,85	4,95	77,61	224,33	54,54	3,60		
Итого за День			45,30	49,94	82,63	961,22	0,55	20,24	672,14	6,98	334,19	542,66	102,58	7,75		

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)			Энерге- тическая 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																
130,08	Плов из мяса птицы	150	12,39	14,44	32,66	310,64	0,08	3,74	219,92	3,02	17,21	139,44	34,96	1,18		
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														
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	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42		
Итого за Завтрак			17,86	17,84	63,73	486,44	0,23	14,81	249,22	3,79	143,51	250,54	62,96	4,57		
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		
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12		
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	0,12				0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			27,24	22,92	78,85	629,76	0,55	5,70	682,36	4,14	81,52	207,64	76,40	5,28		
Итого за день			45,10	40,76	142,58	1116,20	0,78	20,51	931,58	7,93	225,03	458,18	139,36	9,85		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рек.	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	0,19	0,94	39,47	0,16	100,67	153,68	41,38	1,12		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
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			14,73	19,13	46,79	420,38	0,34	1,61	99,27	0,79	330,29	255,08	73,48	2,21		
Обед																
65,08	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	12,94	83,38	0,09	9,2	161,36	1,03	12,08	56,12	29,47	1,03		
684,55	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (Филе ЦБ)	160	10,34	12,68	20,85	238,68	0,17	24,49	24,46	2,63	22,39	125,59	34,3	1,59		
282,08	Чай (б/сах)	200														
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			14,92	15,51	47,59	388,06	0,38	33,69	185,82	4,17	43,17	220,71	76,37	3,52		
Итого за день			29,65	34,64	94,38	808,44	0,72	35,30	285,09	4,96	373,46	475,79	149,85	5,73		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рек.		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																	
211,48	Макаронные изделия с тертым маслом	150	8,32	7,81	33,21	237,09	0,08	0,07	50,8	0,81	112,21	102,69	13,13	0,85			
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Завтрак			10,78	13,91	47,11	355,97	0,20	0,07	86,80	1,40	122,83	144,09	25,73	1,77			
Обед																	
54,04	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79	0,04	5,52	206,58	1,94	18,56	50,69	14,42	0,52			
445,12	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95		1,54	45	1,3	5,76	5,39	2,88	0,15			
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Обед			18,31	20,16	66,52	520,17	0,22	7,06	288,20	4,10	45,72	143,23	42,92	2,76			
Итого за день			29,09	34,07	113,63	876,14	0,42	7,13	375,00	5,50	168,55	287,32	68,65	4,53			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

педель: 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	Mg	Fe										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Завтрак																								
218,51	Омлет натуральный	150	16,89	17,17	3,05	234,58	0,1	0,61	328,29	1,44	126,96	276,93	21,44	3,13										
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9										
Итого за Завтрак			19,35	23,27	16,95	353,46	0,22	0,61	364,29	2,03	137,58	318,33	34,04	4,05										
Обед																								
56,05	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет	200/5	1,47	4,04	6,56	69,16	0,03	15,5	253,87	1,58	37,7	39,99	19,19	0,89										
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	11,97	13,81	12,52	222,17	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12										
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55										
282,08	Чай (б/сах)	200																						
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			20,61	23,01	54,36	505,88	0,32	17,00	322,12	3,60	61,40	196,87	109,57	4,46										
Итого за день			39,96	46,28	71,31	859,34	0,54	17,61	686,41	5,63	198,98	515,20	143,61	8,51										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
101,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12,83	15,66	5,38	213,29	0,07	3,45	230,92	2,52	18,94	102,52	17,54	0,99		
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
282,08	Чай (б/сах)	200														
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 Завтрак			20,00	20,82	40,66	427,84	0,35	3,45	254,17	3,38	39,28	254,77	105,32	4,44		
Обед																
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,05	22	128,76	0,12	16,5	202,25	1,34	18,88	63,55	24,27	1,01		
131,02	Плов из мяса птицы	160	12,73	18,89	36,24	366,44	0,09	3,51	232,02	4,97	18,9	147,99	37,43	1,23		
282,08	Чай (б/сах)	200														
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			18,40	22,24	72,04	561,20	0,33	20,01	434,27	6,82	46,48	250,54	74,30	3,14		
Итого за день			38,40	43,06	112,70	989,04	0,68	23,46	688,44	10,20	85,76	505,31	179,62	7,58		
Итого за период			382,40	404,69	1078,63	9476,70	6,57	228,29	7385,89	73,03	2334,74	4860,08	1420,22	75,07		
Итого за период			38,24	40,47	107,86	947,67	0,66	22,83	738,59	7,30	233,47	486,01	142,02	7,51		