

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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



В.К.Смирнов

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

Возрастная категория: старше 12 - 18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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															
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58					1,58	7,45		3,69	
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16			18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54
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					0,04	100		5,5	
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	18,84	81,6					0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак				22,0	26,3	71,2	608,2	0,3	0,0	63,8	3,0	152,1	168,0	112,0	3,8
Обед															
503,01	Омурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2					0,02	3,4		2,8	
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78					1,44	14,06		17,44	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24					2,21	35,96		35,5	
611	Рис припущенный	180	4,65	5,26	47,21	254,58					0,32	8,39		31,61	
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 Обед				18,48	15,82	82,24	543,80	0,16	0,00	0,00	4,67	73,41	52,00	104,15	1,20
Итого за день				40,47	42,10	153,42	1152,02	0,48	0,00	63,75	7,65	225,46	219,95	216,12	4,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 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	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
181,3	Каша овсяная "Геркулес" молочная (б/сах)	185	7,52	8,96	28,77	226,44	0,21	1,17	42,3	0,68	133,1	212,39	63,88	1,55		
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			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	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8			
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			18,49	24,29	70,85	579,02	0,40	4,68	123,14	1,77	438,10	358,93	114,57	3,02		
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		
684,17	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	220	13,85	16,75	27,13	314,22				3,37	27,75		44,23			
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			26,77	21,91	80,57	619,18	0,52	4,20	600,74	6,17	96,11	167,86	109,21	4,27		
Итого за день			45,26	46,20	151,42	1198,20	0,92	8,88	723,88	7,94	534,21	526,79	223,78	7,29		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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																
16.546,15	Мясо птицы, отварное с овощами	80	10,66	13,13	2,92	172,24					2,05	20,36		21,5		
211,05	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5					0,84	15,59		8,66		
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					0,04	100		5,5		
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	18,84	81,6					0,24	19,2		10,8		
Итого за Завтрак			22,87	28,23	77,37	653,44	0,16	0,00	45,00	3,95	169,15	55,00	63,26	1,22		
Обед																
65,65	Суп пшениный с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,3	4,5	13,04	102,39					1,25	20,47		20,49		
80,14	Рыба, тушенная в томатном соусе	100	10,37	5,71	2,93	105,4					2,53	36,76		45,48		
548,02	Каша кукурузная	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06				0,35	12,7	48,15	13,02	1,19	
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 Обед			19,46	14,75	64,82	469,22	0,22	0,00	36,62	4,81	81,53	100,15	95,79	2,39		
Итого за день			42,33	42,98	142,19	1122,66	0,38	0,00	81,62	8,76	250,68	155,15	159,05	3,61		

Возраст: 12-18 лет

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рецеп.	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																		
503,03	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15				
591,11	Рыба запеченная с овощами	100	10,44	6,07	3,61	111,45				2,08	40,46		41,92					
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58					
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			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				
Итого за Завтрак			21,81	22,17	62,26	536,21	0,17	5,01	81,74	3,22	223,35	155,54	98,59	1,52				
Обед																		
54,55	Рассольник с перловой крупой и сметаной	260	2,02	6,78	12,82	120,8				2,44	26,51		18,36					
233,7	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	100	13,11	11,89	2,91	170,55				0,56	17,44		17,24					
211,02	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39					
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			25,46	23,67	82,53	644,14	0,17	4,00	2,00	4,76	80,27	56,40	66,39	2,08				
Итого за день			47,27	45,84	144,79	1180,35	0,34	9,01	83,74	7,98	303,62	211,94	164,98	3,60				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская 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																
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	8,89	8,77	37,67	265,97				0,91	126,65		14,85			
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3			0,02	
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		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак				13,17	16,62	76,40	512,07	0,18	4,00	45,00	1,89	154,65	69,00	39,65	4,02	
Обед																
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля)	255	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67		0,7	
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75				1,22	4,23		3,44			
548,02	Каша кукурузная	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		
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	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8			
Итого за Обед				16,6	21,3	83,5	592,6	0,3	34,0	445,8	4,5	102,6	148,9	68,3	4,0	
Итого за день				29,77	37,87	159,88	1104,71	0,45	38,02	490,77	6,42	257,26	217,88	107,98	7,99	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда
Неделя: 2
Возраст: 12-18 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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
16 546,15	Мясо птицы, отварное с овощами	80	10,66	13,13	2,92	172,24				2,05	20,36		21,5			
548,02	Каша кукурузная	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5			
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	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8			
Итого за Завтрак																
Обед																
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91			
16 546	Мясо птицы, припущенное с овощами	100	13,32	16,41	3,57	214,87				2,55	24,11		26,53			
224	Рагу из овощей	150	2,91	6,49	17,59	141,28				2,9	36,03		31,32			
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 Обед																
Итого за день			41,94	50,15	123,02	1109,50	0,38	2,80	36,76	11,92	260,51	153,69	161,02	3,63		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	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																
89,36	Рыба, запеченная с морковью	70	9,51	5,32	12,2	134,68				1,45	73,33		36,33			
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58			
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				0,04	100		5,5			
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	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8			
Итого за Завтрак			19,83	20,54	89,12	620,24	0,16	2,80	45,14	2,78	220,32	56,54	96,85	1,26		
Обед																
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет	255	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11		
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69			
175,12	Каша гречневая	185	5,71	5,11	25,76	171,65				0,41	13,51		90,2			
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 Обед			21,55	21,72	64,66	539,65	0,20	19,37	316,00	4,64	78,59	101,22	134,56	2,31		
Итого за день			41,38	42,26	153,78	1159,89	0,36	22,17	361,14	7,42	298,91	157,76	231,41	3,57		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 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																
470,52	Каша пшенинная молочная (б/с)	155	6,44	7,17	28,39	204,5					0,16	100,67		41,38		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				45	0,1	2,4	3		0,02	
27,02	Сыр (порциями)	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				16,93	22,02	51,63	475,48	0,19	3,51	80,84	1,01	386,47	146,54	81,27	1,47	
Обед																
503,01	Орурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2					0,02	3,4		2,8		
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89					1,39	18,88		24,27		
110,39	Суфле из мяса птицы	90	18,89	18,53	3,56	255,59	0,1	1,94	80,77	1,41	47,65	187,17	21,49	1,61		
594,03	Каша перловая	155	3,14	3,99	22,34	137,95					0,42	16,8		13,5		
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				28,70	26,21	70,60	631,43	0,27	5,94	82,77	4,00	104,73	243,57	82,46	3,69	
Итого за день				45,63	48,23	122,23	1106,91	0,46	9,45	163,61	5,01	491,20	390,11	163,73	5,16	
Итого за период				440,60	442,03	1410,47	11367,70	5,03	110,86	2675,00	73,79	3444,90	2468,02	1819,58	50,84	
Итого за период				44,06	44,20	141,05	1136,77	0,50	11,09	267,50	7,38	344,49	246,80	181,96	5,08	