

«СОГЛАСОВАНО»

ТВЕРЖДАЮ»



Примерное диетическое меню для организации специализированного питания учащихся с подтвержденным диагнозом сахарный диабет для 1-4 классов

День/неделя: Понедельник - 1

№ рецеп.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																		
71М	Огурец свежий Говядина в	0,03	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
277К/СД	кислого-сладком соусе, 50/50	0,50	100	15,73	15,03	5,99	222,04	0,09	1,90	1,30	15,19	163,67	21,08	2,40				
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,81	180	10,12	6,27	45,75	279,45	0,35	20,00	0,69	18,50	240,17	160,08	5,38				
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	0,18				
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,40	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80				
Итого за Завтрак		5,70	540	28,84	21,88	68,43	590,53	0,53	62,88	69,02	2,64	53,89	488,46	207,78	9,86			
Обед																		
23М/СД	Салат из свежих помидоров	0,39	100	1,11	4,19	4,62	62,67	0,06	20,30	2,31	17,21	32,14	17,62	0,83				

99/М/СД	Суп из овощей	0,93	250	1,88	3,26	11,12	81,87	0,09	21,30	1,47	25,68	52,27	21,80	0,81
232/М/330/М/СД	Рыба запеченая в сметанном соусе (треска) 70/30	0,37	100	11,74	6,34	4,44	121,68	0,11	0,69	2,04	43,09	158,78	21,90	0,43
321/М/СД	Капустя гушеная	1,79	200	5,13	3,18	21,48	138,47	0,11	109,92	0,45	119,96	89,82	45,98	1,82
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80	1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		6,17	915	24,93	17,80	74,08	557,61	0,51	153,01	8,80	260,69	464,91	158,85	7,06
ВСЕГО:		11,87	1455	53,77	39,68	142,51	1148,14	1,04	215,89	11,44	314,58	953,37	366,63	16,92

День/неделя: Вторник-1

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	2,72	200	8,00	9,35	32,64	247,31	0,05	0,58	33,60	0,52	128,49	118,39	25,85	0,48		
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20		
14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03		
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200/7	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86			
	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08		0,40	13,20	77,60	22,80	1,80			
	Фрукты (яблоко)	1,35	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60			
Итого за Завтрак		5,22	682	17,82	26,34	62,66	573,24	0,22	123,64	1,59	421,04	384,27	88,89	3,97			
Обед																	
74М/свж	Икра кабачковая	0,75	100	2,05	5,23	9,05	83,53	0,07	25,95	1,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96		

102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	1,62	250	7,57	6,00	19,44	162,43	0,24	11,88	6,30	2,04	38,84	121,91	40,26	2,14
297/М/СД	Фрикадельки из кур с соусом, 70/30	1,01	100	11,53	11,54	12,09	199,34	0,11	6,39	36,40	1,79	22,69	109,42	21,55	1,46
199/М/СД	Пюре из бобовых с маслом	3,94	200	22,60	6,64	47,23	339,28	0,80		28,00	0,76	114,38	324,52	104,86	6,68
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	0,78	200	0,21	0,04	9,39	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		9,95	915	48,25	30,23	119,43	927,86	1,35	84,22	75,80	8,66	246,86	714,79	228,09	14,04
ВСЕГО:		15,17	1597	66,07	56,57	182,09	1501,1	1,57	207,86	215,4	10,25	667,9	1099,06	316,98	18,01

День/неделя: Среда-1

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
0	Порошек зеленый	0,11	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00										
210/М/СД	Омлет натуральный (белковый)	0,46	160	35,98	12,75	5,53	279,86	0,01	0,28	68,60	0,16	91,28	130,40	34,50	0,71				
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,20	200	1,45	1,25	2,45	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87				
0	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Итого за Завтрак		2,00	530	38,65	14,64	23,98	385,38	0,09	17,68	73,60	0,50	184,23	212,54	63,60	5,02				

ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	1,02	0,18
0	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
0	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		4,31	570	33,40	38,89	51,70	703,63	0,42	100,66	249,77	4,83	440,03	534,90	90,90	3,57
Обед															
71М	Огурец свежий	0,16	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
	Суп														
106/М/СД	картофельный с рыбными фрикадельками	1,53	250	2,41	1,43	18,38	96,65	0,14	22,85		0,63	16,40	71,36	29,70	1,12
	Котлета														
271/М/СД	домашняя с соусом, 70/30	1,19	100	11,24	13,00	14,33	220,08	0,10	5,55	2,50	2,77	26,25	124,28	24,34	2,10
184/К/СД	Рагу из овощей	1,87	200	3,95	11,17	22,43	207,58	0,17	46,48	27,00	3,08	63,30	104,77	45,70	1,57
	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
342/М/СД	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13	3,90	3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		7,10	915	23,08	26,55	85,16	669,62	0,58	87,88	33,40	8,13	160,50	445,11	154,69	8,03
Всего за Четверг-1		11,41	1485	56,48	65,44	136,86	1373,25	1	188,54	283,17	12,96	600,53	980,01	245,59	11,6

День/неделя: Пятница-1

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
0	Перец болгарский	0,08	20	0,26	0,02	0,98	5,20	0,02	40,00			1,60		1,40	0,10	
288/М/331/М	Куры отварные с соусом, 70/30	0,23	100	19,48	17,06	2,78	243,21	0,12	4,84	75,70	0,39	25,03	173,45	22,83	1,79	

200/М/СД	Пюре из бобовых с картофелем	3,03	200	14,80	6,94	36,34	267,40	0,52	9,79	31,10	0,51	119,12	244,33	75,96	4,37
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	1,02	0,18
0	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
Итого за Завтрак		4,70	560	37,38	24,59	56,41	602,45	0,74	114,63	155,82	1,52	162,55	496,40	124,01	8,24
Обед															
21/К/СД	Винегрет с сельдью	0,58	100	5,56	9,42	6,92	135,15	0,06	8,45	7,50	2,73	35,56	93,29	33,39	1,02
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной	0,91	250	1,97	4,30	10,93	90,99	0,08	20,38	7,00	1,48	30,96	54,45	21,60	0,79
261/М/330/М/СД	Печень тушеная в соусе, 50/50	0,75	100	13,70	7,07	8,98	155,10	0,27	23,47	5831,0	2,09	15,57	234,51	14,71	5,00
171/М/СД	Каша Гречневая рассыпчатая	4,43	200	11,72	3,07	53,10	286,44	0,40			0,74	20,05	277,44	186,09	6,24
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,98	200	0,28	0,11	11,73	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		9,49	915	37,52	24,75	113,90	829,22	0,95	132,30	5914,8	8,78	133,68	763,74	287,7	15,83
Всего за Питание-1		16,1	1825	81,49	51,93	193,01	1576,2	1,81	263,32	6070,6	10,6	560,23	1456,6	453,2	27,57
День/неделя: Понедельник-2															
№ респ.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
172/М/СД	Хлопья кукурузные с	1,83	310	6,41	4,62	21,98	156,96	0,25	1,10	140,7	0,04	221,28	173,92	28,32	3,27

71М	Помидоры порционные	0,06	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	
321/К/СД	Куриные шашлычки, 100	0,11	100	20,03	7,51	1,31	136,31	0,10	12,24	53,44	1,71	31,59	152,24	22,54	1,44
184/К/СД	Рагу из овощей	1,87	200	3,95	11,17	22,43	207,58	0,17	46,48	27,00	3,08	63,30	104,77	45,70	1,57
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	1,02	0,18
0	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08		0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
Итого за Завтрак		3,40	560	27,05	19,28	40,81	435,33	0,36	123,72	129,5	5,55	114,48	340,83	96,06	5,17
Обед															
71М	Огурец свежий	0,16	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	
95/М/СД	Рассолыник домашний	1,24	250	3,93	5,81	14,93	128,66	0,12	26,43	6,30	1,96	27,61	79,08	29,46	1,18
311/К/СД	Гуляш из мяса птицы, 50/50	0,22	100	14,10	3,70	2,66	88,12	0,08	2,39	27,88	0,27	12,28	105,49	14,22	0,93
171/М/СД	Каша перловая расщепчатая (с маслом без сахара)	2,63	150	4,42	4,87	31,52	187,70	0,06		24,00	0,58	20,39	153,83	18,87	0,87
342/М/СД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,33	200	0,16	0,16	3,97	18,80	0,01	4,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88	
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		6,43	865	27,60	15,42	77,21	541,79	0,43	39,82	62,08	4,41	106,43	475,50	110,69	6,89
Всего за Среда-2		11,72	1755	60,65	36,95	140,6	1114,2	0,90	172,30	191,5	10,6	465,41	1002,3	249,9	15,69
День/неделя: Четверг-2															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге тическ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)									
Завтрак	Вареники															
218/М/СД	Ленивые отварные со сметаной, 190/10	1,16	200	30,42	17,20	13,95	338,69	0,10	0,82	123,5	0,16	276,16	379,38	39,11	1,08	
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	
14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03	
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200/7	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86	
0	Фрукты (апельсин)	1,35	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	
Итого за Завтрак		2,55	642	37,61	33,70	30,61	595,01	0,19	123,88	229,5	0,82	555,51	567,66	79,35	2,77	
Обед																
63/К/СД	Салат из свеклы с черносливом орехами	1,10	100	3,14	10,82	13,17	163,50	0,06	8,61		4,53	50,43	80,93	47,97	1,61	
130/К/СД	Суп-пюре овощной	0,97	250	2,48	2,30	11,59	77,62	0,10	15,90	10,50	0,22	53,39	62,71	20,52	0,64	
313/К/СД	Индейка по-строгановски	0,30	100	14,62	19,63	3,60	249,90	0,07	1,93	30,10	0,36	20,60	157,40	17,06	1,19	
199/М/СД	Пюре из бобовых с маслом	3,94	200	22,60	6,64	47,23	339,28	0,80		28,00	0,76	114,38	324,52	104,9	6,68	
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20	
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54	
Итого за Обед		8,64	915	47,61	40,25	103,7	964,61	1,16	32,44	72,50	7,41	276,35	740,26	231,4	12,85	
Всего за Чемерг-2		12,80	1907	92,41	76,25	153,5	1690,6	1,52	214,92	302,0	8,54	1124,4	1529,4	357,2	15,97	
День/неделя: Пятница-2																
№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге тическ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)									

			порции	Б	Ж	У	ая ценнос ть (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
239/М/33/ М/СД	Тфтели рыбные с соусом, 70/30	1,01	100	12,02	7,36	12,10	163,05	0,19	2,78	20,50	2,33	41,18	132,43	23,74	0,75
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,81	180	10,12	6,27	45,75	279,45	0,35		20,00	0,69	18,50	240,17	160,1	5,38
378/М/СД	Чай с молоком с сыропом стевии	0,20	200	1,45	1,25	2,45	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
0	Хлеб ржано- пшеничный, 40	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
Итого за Завтрак		6,17	540	26,37	15,38	74,04	541,51	0,63	4,16	45,50	3,44	141,23	509,44	220,82	8,90
Обед															
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,29	100	0,94	4,15	3,47	56,25	0,05	15,65		2,16	16,39	30,02	16,18	0,70
118/К/СД	Борщ московский со сметаной	1,19	250	3,33	4,75	14,26	113,89	0,13	41,54	9,00	1,48	83,20	97,74	64,53	2,77
305/К/СД	Тфтели из говядины с соусом, 70/30	1,21	100	11,35	9,83	14,54	192,25	0,12	2,90	4,00	1,00	17,74	122,56	20,69	1,91
321/М/СД	Капустга тушеная	1,79	200	5,13	3,18	21,48	138,47	0,11	109,92	16,00	0,45	119,96	89,82	45,98	1,82
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,98	200	0,28	0,11	11,73	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		7,31	915	25,33	22,79	87,71	662,40	0,54	250,00	98,26	6,82	268,85	444,20	179,28	9,97
Всего за Питание-2		15,37	1805	58,30	40,77	184,4	1348,4	1,29	270,56	143,76	10,5	674,08	1150,1	441,60	22,38

ИТОГО	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Итого за завтраки	44,33	5886	284,52	235,95	531,96	5450,49	3,92	690,66	1412,34	25,5	2678,0	4341,8	1139,78	63,4			
Среднее значение завтраки	4,43	589	28,45	23,60	53,20	545,05	0,39	69,07	141,23	2,55	267,80	434,18	113,98	6,34			
Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19			38%	26%	18%	24%	36%	92%	20%	26%	24%	26%	44%	53%			
Итого за обед	74,72	8810	316,50	258,60	896,66	7097,52	7,29	1003,27	6419,18	83,4	1915,36	5432,6	1810,85	99,02			
Среднее значение обеды	7,47	881	31,65	25,86	89,67	709,75	0,73	100,33	641,92	8,34	191,54	543,25	181,08	9,90			
Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19			42%	29%	30%	31%	66%	134%	92%	83%	17%	33%	70%	83%			
Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 7-10 лет по МР 2.4.5.0146-19			75	90	300	2310	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12			