СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ В.К.Смирнов

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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

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		B1	C	A	E	Ca	P	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	
175,11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
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	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			20,40	23,88	60,33	537,37	0,12	0,00	36,00	2,43	142,42	41,40	95,13	0,92
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	14,98	90,28				1,14	12,79		14,04	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
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			16,51	14,18	72,11	481,20	0,12	0,00	0,00	4,14	71,84	39,00	91,52	0,90
Итого за день			36,91	38,06	132,44	1018,57	0,24	0,00	36,00	6,57	214,26	80,40	186,65	1,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,26	Каша овсяная "Геркулес" молочная (б/сах)	155	6,27	8,07	23,98	194,21				0,58	110,2		53,18	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
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
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
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			15,04	21,54	44,92	436,69	0,17	3,40	45,14	1,33	344,55	50,04	88,22	1,21
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
684,15	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	2,99	6,32	21,6	155,47				2,64	30,74		33,13	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
Итого за Обед			15,5	11,4	72,7	449,4	0,5	4,2	600,7	5,4	97,7	161,4	96,0	4,1
Итого за день			30,55	32,97	117,66	886,12	0,67	7,60	645,88	6,69	442,20	211,40	184,23	5,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16 546,16	Мясо птицы, отварное с овощами	70	9,33	11,49	2,56	150,71				1,79	17,82		18,82	
211,71	Макаронные изделия отварные	144	5,42	3,54	34,6	192,06				0,78	14,63		8,1	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
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			19,84	23,79	51,06	496,65	0,12	0,00	36,00	3,20	143,07	41,40	45,02	0,92
Обед														
65,62	Суп пшенный с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,77	3,16	12,37	85,39				1	13,78		16,2	
80,21	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	8,41	5,46	5,01	113,65				2,23	32,02		38,86	
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
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			16,17	13,06	61,63	438,47	0,18	0,00	36,62	4,09	67,20	87,15	80,68	2,09
Итого за день			36,01	36,85	112,69	935,12	0,30	0,00	72,62	7,29	210,27	128,55	125,70	3,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет **День:** четверг

Неделя: 1 **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		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
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	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			29,03	17,91	44,15	458,27	0,12	2,80	36,14	2,30	258,81	42,94	55,93	0,96
Обед														
67,05	Свекольник (без картофеля и сахара)	205	1,69	4,06	9,18	80,25				1,57	45,57		24,31	
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59	
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
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			18,69	18,97	65,14	499,41	0,28	0,00	18,75	3,08	68,08	151,95	114,68	3,44
Итого за день			47,72	36,88	109,29	957,68	0,40	2,80	54,89	5,38	326,89	194,89	170,61	4,40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

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		B1	C	A	E	Ca	P	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
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	3,85	2,16	68,96				1,35	24,32		25,36	
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
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			16,89	19,85	56,21	471,72	0,13	5,01	81,74	2,32	204,31	142,54	77,83	1,22
Обед														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42	
233,71	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	10,59	9,63	2,85	140,12				0,52	15,55		14,67	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5				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
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			22,87	25,88	77,05	593,42	0,17	4,00	2,00	4,06	67,70	56,40	58,15	2,08
Итого за день			39,76	45,73	133,26	1065,14	0,30	9,01	83,74	6,38	272,01	198,94	135,98	3,30

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		B1	C	A	E	Ca	P	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	7,85	7,62	33,21	233,52				0,81	112,21		13,13	
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												
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			11,33	15,37	67,34	457,62	0,14	4,00	45,00	1,62	137,31	56,00	33,73	3,72
Обед														
53,04	Щи из свежей капусты (без картофеля)	210	1,56	4,79	5,03	70,57				1,58	44,06		17,08	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6	
6,1	Каша кукурузная	134	3,11	3,35	26,39	148,13				0,3	10,96		11,28	
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			14,55	19,70	54,46	454,71	0,13	4,00	2,00	3,63	73,48	43,40	47,16	1,78
Итого за день			25,88	35,07	121,80	912,33	0,27	8,00	47,00	5,25	210,79	99,40	80,89	5,50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
218,31	Омлет натуральный	130	13,65	14,74	2,44	197,23				1,55	105,42		17,47	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
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			22,02	20,92	21,12	362,43	0,15	0,60	0,00	2,12	336,52	39,00	52,37	1,00
Обед														
129,27	Суп гороховый (сах.диабет)	200	7,35	3,73	17,48	133,4				1,69	40,92		37,88	
233,69	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	11,79	10,75	2,62	153,9				0,53	15,87		15,51	
470,13	Каша пшенная	155	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05
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	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Обед			26,73	20,13	87,56	631,40	0,28	0,00	23,63	3,09	95,76	127,88	106,29	1,95
Итого за день			48,75	41,05	108,68	993,83	0,43	0,60	23,63	5,21	432,28	166,88	158,66	2,95

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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16 546,16	Мясо птицы, отварное с овощами	70	9,33	11,49	2,56	150,71				1,79	17,82		18,82	
6,1	Каша кукурузная	134	3,11	3,35	26,39	148,13				0,3	10,96		11,28	
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
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	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			17,93	18,21	58,66	470,22	0,12	2,80	0,14	2,85	156,28	40,54	58,04	0,94
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42	
16 546,11	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	10,79	14,14	3,6	184,64				2,52	23,55		24,3	
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												
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			19,34	32,33	50,17	530,12	0,12	0,00	0,00	7,89	90,24	39,00	85,44	0,90
Итого за день			37,27	50,54	108,83	1000,34	0,24	2,80	0,14	10,74	246,52	79,54	143,48	1,84

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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	
609	Рис припущенный	130	3,27	3,79	33,73	181,92				0,23	9,53		23,04	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		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
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	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			18,33	18,28	75,74	540,86	0,12	2,80	36,14	2,52	212,28	42,94	87,31	0,96
Обед														
56,4	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет	208	1,55	4,49	6,66	74,02	0,03	15,51	257,08	1,58	40,34	41,82	19,46	0,9
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88	
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
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			19,49	19,68	54,04	470,91	0,31	15,51	275,83	3,73	66,20	193,77	110,12	4,34
Итого за день			37,82	37,96	129,78	1011,77	0,43	18,31	311,97	6,25	278,48	236,71	197,43	5,30

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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
470,52	Каша пшенная молочная (б/с)	155	6,44	7,17	28,39	204,5				0,16	100,67		41,38	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		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
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			14,79	19,14	47,00	422,76	0,15	3,40	36,14	0,80	333,09	42,94	74,32	1,06
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35	
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
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			27,27	28,48	61,60	610,62	0,23	5,94	82,77	4,87	96,95	230,57	73,34	3,39
Итого за день			42,06	47,62	108,60	1033,38	0,38	9,34	118,91	5,67	430,04	273,51	147,66	4,45
Итого за период			382,73	402,73	1183,03	9814,28	3,66	58,46	1394,78	65,43	3063,74	1670,22	1531,29	37,90
Итого за период			38,27	40,27	118,30	981,43	0,37	5,85	139,48	6,54	306,37	167,02	153,13	3,79