

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Компания школьного питания»

Директор центра питания

Н. Абрискина

14 16 2020 г.

Согласовано

Начальник отдела надзора  
по гигиене детей и подростков  
Управления Роспотребнадзора  
по Самарской области

21 09 2020 г.

Согласовано

Директор МБОУ «Лицей «Созвездие № 131» корпус 1 (ул. Промышленности, 319) г. о. Самара

Л. В. Васис

2020 г.



Примерное десятидневное циклическое меню  
по организации питания детей, страдающих диабетом и инными заболеваниями,  
сопровождающимся ограничениями в питании

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Предоставлено для месяца:  
Июль  
Август  
Сентябрь  
Октябрь / Ноябрь / Декабрь / Январь  
Февраль / Март / Апрель / Май / Июнь / Июль / Август / Сентябрь / Октябрь / Ноябрь / Декабрь

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 2007 г. 1983 г.) на основании СанПин 2.4.5.2409-08

Режим		Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)	
Деля 1 Нъ 1		Каша геркулесовая вязкая Чай с молоком без сахара Яблоко свежее (нарезка) Хлеб пшеничный	200 200 100 30	Икра кабачковая порционно. Суп крестьянский с яичной крупой, мясом цыпленка и укропом Котлеты рубленые из цыплят Пюре гороховое.. Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация Ржаной хлеб	100 25/250/1 100 180 200 60
Деля 1 Нъ 2		Омлет с колбасой с маслом. Чай без сахара. Хлеб пшеничный Мандарин свежий	200/5 200 30 100	Салат из свеклы отварной. Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом Каша пшеничная Компот из кураги без сахара + С витаминизация Ржаной хлеб	100 250/10/1 75/30 180 200 60
Деля 1 Нъ 3		Сыр порционно. Филе куриное тушиное со сметанно-томатным соусом Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы Чай с лимоном без сахара Груша свежая (нарезка) Хлеб пшеничный	15 80/30 180 200/7 100 30	Зелёный горошек порционно. Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом спивочным. Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация Ржаной хлеб	100 250/10/1 100/5 180 200 60
Деля 1 Нъ 4	Нъ 5	Сыр порционно. Сырники из творога со сметаной Чай с молоком без сахара Яблоко свежее (нарезка) Хлеб пшеничный	15 200/20 200 100 30	Огурцы свежие порционно Суп картофельный с горохом и зеленью укропа Плов с перловкой крупой с цыплятами Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация Ржаной хлеб	100 250/1 50/200 200 60
		Говядина тушеная в соусе Каша гречневая рассыпчатая Чай без сахара. Хлеб пшеничный Апельсин (нарезка)	75/30 180 200 30 100	Помидор свежий порционно Суп картофельный с зелёным горошком, цыплятами и зеленью укропа Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом. Кисель из клюквы без сахара + С витаминизация Ржаной хлеб	100 25/250/1 200/15 200 60

Режим	Завтрак (выход в граммах)	Обед (выход в граммах)
еда 2 енъ 6	<p>Ветчина порционно</p> <p>Каша геркулесовая вязкая</p> <p>Чай с молоком без сахара</p> <p>Яблоко свежее (нарезка)</p> <p>Хлеб пшеничный</p>	<p>Зелёный горошек порционно,</p> <p>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа</p> <p>Котлеты рыбные "Любимельские".</p> <p>Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы</p> <p>Напиток из вишни + С витаминизация (без сахара)</p> <p>Ржаной хлеб</p>
еда 2 енъ 7	<p>Сыр порционно.</p> <p>Цыплятина отварные</p> <p>Картофель отварной .</p> <p>Чай без сахара.</p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Груша свежая (нарезка)</p>	<p>Салат из моркови (без сахара)</p> <p>Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной и зеленью укропа</p> <p>Биточки из говядины.</p> <p>Рагу из овощей с соусом _</p> <p>Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация</p> <p>Ржаной хлеб</p>
еда 2 енъ 8	<p>Пудинг из творога с яблочками и сметаной (без сахара)</p> <p>Чай с лимоном без сахара</p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Апельсин (нарезка)</p>	<p>Отуры свежие порционно</p> <p>Суп картофельный с фасолью зеленью укропа</p> <p>Мясо говядины духовое</p> <p>Напиток из апельсинов + С витаминизация (без сахара)</p> <p>Ржаной хлеб</p>
еда 2 енъ 9	<p>Сыр порционно.</p> <p>Котлеты рубленые из цыплят</p> <p>Люре гороховое..</p> <p>Чай без сахара.</p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Мандарин свежий</p>	<p>Винегрет овощной</p> <p>Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и укропом</p> <p>Бигус с сосновками.</p> <p>Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация</p> <p>Ржаной хлеб</p>
еда 2 енъ 10	<p>Котлеты Янтарные с маслом сливочным.</p> <p>Каша пшеничная рассыпчатая</p> <p>Чай со спородиной (без сахара)</p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Яблоко свежее (нарезка)</p>	<p>Салат из белокочанной капусты с морковью</p> <p>Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа</p> <p>Гуляш из отварной говядины..</p> <p>Каша гречневая рассыпчатая</p> <p>Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация (без сахара)</p> <p>Ржаной хлеб</p>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

1 день

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

Сезон: Осень

№ рец.	Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Завтрак</b>														
173,03	Каша геркулесовая вязкая	200	8,45	6,14	32,1	217,46	0,18	1,38	21,2		155,1	239,36	72,21	1,72
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02	10,88	0,46
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>			12,77	9,03	58,92	368,03	0,34	13,64	31,43		261,71	365,38	106,09	5,48
<b>Обед</b>														
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7
98,04	Суп крестьянский с ячневой крупой, мясом цыпленка и укропом	25/250/1	6,46	8,15	11,97	147,07	0,07	11,55	11,08		46,5	79,74	25,06	0,98
295,13	Котлеты рубленые из цыплят...	100	11,36	7,85	13,53	170,21	0,06	0,58	26,92		21,89	52,79	12,76	0,98
199,02	Горе-гороховое (для диет)	180	19,67	6,47	40,26	298,75	0,42				91,8	194,19	80,08	6,14
	Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация	200	0,2	0,08	1,49	7,48	0,01	40,8			16,03	6,73	8,25	0,27
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1				21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>			43,55	32,17	94,99	844,49	153,66	59,93	958,6		238,22	465,25	169,35	11,41
<b>Итого за День</b>			56,32	41,2	153,91	1212,52	154	73,57	990,03		499,93	830,63	275,44	16,89

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом  
2 день

Неделя: 1  
День: вторник

Сезон: Осень  
Возраст: с 7 до 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
212,04	Омлет с колбасой.	200	21,46	31,11	2,99	377,79	0,14	0,3	317,68		137,91	335,3	28,88	3,78
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79	0,05				11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		24,73	32,21	25,16	489,45	0,31	38,35	327,68			204,57	421,42	58,12	5,39
<b>Обед</b>														
52,01	Салат из свеклы отварной..	100	1,41	6,08	7,94	92,12	0,02	7,76			41,46	40,41	20,29	1,36
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленым укропом	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
280	Фрикадельки из товядины в соусе сметанном с томатом	75/30	9,01	8,6	13,02	165,52	0,04	0,63	7,52		14,9	95,23	13,01	1,53
302,03	Каша пшеничная.	180	4,87	6,71	28,15	192,47	0,13				21,39	100,07	36,3	1,19
348,03	Компот из кураги без сахара + С витаминизацией	200	1,04	0,06	10,2	45,5	0,02	0,8			41,9	29,2	23,2	0,64
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		22,68	28,79	99,9	749,43	0,41	17,66	18,12			180,87	439,18	150,52	8,09
<b>Итого за день</b>		47,41	61	125,06	1238,88	0,72	56,01	345,8			385,44	860,6	208,64	13,48



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)****4 день****Рацион: Примерное меню для детей с диабетом****Неделя: 1****День: четверг**

**Сезон: Осень**  
**Возраст: с 7 до 11 лет**

№ реч.	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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5	0,15	90	8,25	0,11	
219,04	..Сырники из творога со сметаной	200/20	38,01	33,03	25,29	550,47	0,13	0,56	150	334,42	464,31	47,77	1,42	
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2	70,61	50,02	10,88	0,46	
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03	16	11	9	2,2	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11			20	65	14	1,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			46,28	39,91	52,11	732,75	0,31	12,93	191,73	441,18	680,33	89,9	5,29	
<b>Обед</b>														
71	Опурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7		17	30	14	0,5	
102,06	Суп картофельный с горохом и зеленым укропом (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38		42,95	88,37	37,42	2,06	
291,04	Плов с перловой крупой с цыплятами	50/200	21,73	15,47	46,74	413,11	0,13	5,24	50,48	48,93	321,59	86,41	2,39	
	Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация	200	0,2	0,08	1,49	7,48	0,01	40,8		16,03	6,73	8,25	0,27	
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6	21	94,8	28,2	2,34	
<b>Итого за Обед</b>			31,86	20,98	91,78	683,38	0,46	59,42	51,08	145,91	541,49	174,28	7,56	
<b>Итого за день</b>			78,14	60,89	143,89	1436,13	0,77	72,35	242,81	587,09	221,83	264,18	12,85	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

Неделя: 1

Сезон: Осень

День: пятница

Возраст: с 7 до 11 лет

Недень: 5

Блюдо: завтрак

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	<b>Завтрак</b>											
256	Говядина тушеная в соусе	75/30	21,49	16,51	1,36	239,99	0,05	0,17	0,03	16,19	212,03	26,75
302,06	Каша гречневая рассыпчатая .....	180	10,2	8,01	46,22	297,77	0,25			28,12	242,65	63,49
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05		11,66	4,12	4,24
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11			20	65	14
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60		34	23	13
	<b>Итого за Завтрак</b>		35,06	25,62	70,35	652,22	0,45	60,22	0,03	109,97	546,8	221,48
	<b>Обед</b>											
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25		14	26	20
795,01	Суп картофельный с зеленым горошком, цыплятами и зеленью укропа (для диет)	25/250/1	6,76	5,37	14,8	134,57	0,1	9,39	11,04	35,59	90,16	31,22
298	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом.	200/15	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51		79	212,38
378,03	Кисель из клюквы без сахара + С витаминизация	200	0,11	0,04	7,78	31,92		2,99		15,66	9,12	5,05
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6	21	94,8	28,2
	<b>Итого за Обед</b>		28,51	16,11	57,16	487,67	0,33	54,95	32,15	165,25	432,46	127,31
	<b>Итого за День</b>		63,57	41,73	127,51	1139,89	0,78	115,17	32,18	275,22	979,26	348,79

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**  
**Рацион: Примерное меню для детей с диабетом**

**День: понедельник**

**Неделя: 2**

**Сезон: Осень**

**Возраст: с 7 до 11 лет**

№ реч.	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	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55										
173,03	Каша геркулесовая вязкая	200	8,45	6,14	32,1	217,46	0,18	1,38	21,2		155,1	239,36	72,21	1,72		
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02	10,88	0,46		
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4		0,03	11,55	0,03		16	11	9		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14		
	<b>Итого за Завтрак</b>		19,55	15,3	58,92	451,58	0,34	13,64	31,43				261,71	365,38	106,09	
	<b>Обед</b>													5,48		
760,01	Зелёный горошек порционно,	100	3,1	0,2	6,5	34,9	0,1	10			20	62	21	0,7		
82,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа (для диет)	250/5/1	1,8	5,66	10,7	100,94	0,05	10,13	5,06			51,25	51,74	25,9	1,11	
256	Котлеты рыбные "Любительские".	100/5	9,97	8,08	5,92	136,28	0,05	0,75	64,58			32,61	124,37	20,25	0,69	
203,02	Бермидель отварная из твёрдых сортов пшеницы....	180	6,6	6,13	40,99	245,53	0,07					19,8	42,67	13,3	0,96	
766,02	Напиток из вишни + С витаминизацией (без сахара)	200	0,16	0,04	2,12	9,48	0,01	3				17,75	6	7,5	0,1	
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
	<b>Итого за Обед</b>		25,59	20,83	86,27	629,61	0,38	23,88	70,24				162,41	381,58	116,15	5,9
	<b>Итого за День</b>		45,14	36,13	145,19	1081,19	0,72	37,52	101,67				424,12	746,96	222,24	11,38

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

День: вторник

Неделя: 2

7 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (кал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	V1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5	0,15	90	8,25	0,11	
288	Цыпленка отварные.	100	24,56	16	0,34	243,6	0,07	3,3	57,6	59,9	135,9	24,09	1,57	
310,02	Картофель отварной.	180	3,46	0,71	20,54	102,39	0,18	25,2		26,34	94,84	36,66	1,41	
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05		11,66	4,12	4,24	0,41	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11			20	65	14	1,1	
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5		19	16	12	2,3	
<b>Итого за Завтрак</b>		34,84	21,9	45,85	519,86	0,4	33,66	89,1		137,05	405,87	99,24	6,9	
<b>Обед</b>														
62,02	Салат из моркови (без сахара)	100	1,3	0,1	6,9	33,7	0,06	5		27	55	38	0,7	
96	Расстолник Ленинградский на бульоне со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	7,55	11,21	20,55	213,29	0,12	8,74	22	44,42	127,47	35,22	1,42	
268	Биточки из говядины.	100	13,13	9,64	14,81	198,52	0,05	0,7	3,8	18,51	128,74	17,04	2,29	
143,02	Рагу из овощей с соусом	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6	62,69	79,89	34,61	1,14	
349,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизацией	200	0,06		2,9	11,84		0,4		53,85	15,4	8,1	1,2	
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6	21	94,8	28,2	2,34	
<b>Итого за Обед</b>		29,39	30,51	83,01	724,19	0,41	26,89	40		227,47	501,3	161,17	9,09	
<b>Итого за День</b>		64,23	52,41	128,86	1244,05	0,81	60,55	129,1		364,52	907,17	260,41	15,99	

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом 8 день

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			B	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
240,05	Гулдинг из творога с яблочками и сметаной (без сахара)	185/20	27,49	25,54	14,5	397,85	0,09	2,74	149,04		249,14	345,31	37,18	2,25
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66	5,08	0,45
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>		30,92	26,64	37,48	513,39	0,24	65,59	149,04			317,6	438,97	69,26	4,1
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
102,07	Суп картофельный с фасолью заправлено укропом (для диет)	250/1	1,39	4,23	11,46	89,47	0,06	6,88			32,55	48,77	22,42	0,82
258	Мясо говядины Духовое	96/180	31,69	27,35	21,28	458,03	0,19	9,77			42,38	366,53	68,52	5,37
646,03	Напиток из апельсинов + С витаминизация (без сахара)	200	0,04	0,02	1,74	7,33		2,86			16,29	5,5	6,92	0,42
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1				21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		37,78	32,42	56,42	668,61	0,37	26,51	0,6			129,22	545,6	140,06	9,45
<b>Итого за День</b>		68,7	59,06	93,9	1182	0,61	92,1	149,64			446,82	984,57	209,32	13,55

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Примерное меню для детей с диабетом

Часы:

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

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

241

243

245

247

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

День: пятница

10 день

Неделя: 2

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			B	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
<b>Завтрак</b>														
800.02	Котлеты Янтарные	100	13,51	9,19	10,34	178,11	0,05	1,4	23,8		28,84	155,66	25,11	2,47
302.07	Каша пшеничная рассыпчатая..	180	7,87	6,74	45,49	274,1	0,21				30,5	160,79	58,4	1,9
533,0	Чай со смородиной (без сахара)	200	0,11	0,03	0,36	2,15		9,43			13,23	4,02	5,01	0,31
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		24,26	17,23	80,63	574,63	0,4	22,38	23,83			108,57	396,47	111,52	7,98
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/25/01	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,35	1,29
246	Гуляш из отварной говядины..	100/50	26,88	18,64	3,23	288,2	0,05	0,47	0,07		24,98	215,91	32,48	3,65
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
797,02	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация (без сахара)	200	0,05	0,02	0,35	1,78		1,43			10,92	1,05	3,56	0,06
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		47,5	36,42	98,45	911,58	0,55	39,19	25,87			164,48	692,6	280,59	13,4
<b>Итого за День</b>		71,76	53,65	179,08	1486,21	0,95	61,57	49,7			273,05	089,07	392,11	21,38