

Утверждаю



ИП Смирнова З.С.

Согласовано

Директор МБОУ школа № 18 им. Маршала
А.Василевского

Задворнова В.Г.



Согласовано

Мед.работник

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет для
организации питания школьников общеобразовательных учреждений
МБОУ школа № 18 им. Маршала А.М.Василевского**

День: понедельник							
Диета: Диабетическая							
Неделя: первая							
Сезон: осеннее-зимний, весенний							
Возрастная категория: 7-11 лет							
№	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,	
рецептуры		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал	
Завтрак							
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
15	Сыр российский	25	6,96	8,85	0	108	
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	48,4	
	ИТОГО		22,9	24,29	61,05	550,94	
Обед							
71	Огурцы свежие *	60	0,42	0,06	1,14	7	
119	Суп с бобовыми	250	11,5	4,8	10,25	168	
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117	
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	ИТОГО		25,61	24,62	54,76	646,82	
	ИТОГО за день		576,55	48,91	115,81	1197,76	
	* замена на консервированные овощи по сезону						

День: вторник							
Диета: Диабетическая							
Неделя: первая							
Сезон: осеннее-зимний, весенний							
Возрастная категория: 7-11 лет							
№	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,	
рецептуры		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал	
Завтрак							
71	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5	
274	Зразы рубленные из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого		15,7	15,58	29,09	319,38	
Обед							
54	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	
115	Суп с овсяной крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	
261	Печень говяжья тушенная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	
389	Сок без сахара	200	2	0,2	5,8	36	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Итого		22,78	33,76	60,55	664,37	
	ИТОГО за день		38,48	49,34	89,64	983,75	

День: среда								
Диета: Диабетическая								
Неделя: первая								
Сезон: осеннее-зимний, весенний								
Возрастная категория: 7-11 лет								
№	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,		
рецептуры		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал		
Завтрак								
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296		
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75		
377	Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Итого		20,88	18,4	57,79	498,89		
Обед								
59	Салат из моркови с яблоками	80	0,69	4,18	6,3	65,52		
82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92		
263	Рагу из свинины	150	1,44	25,77	14,74	296,62		
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный без сахара	200	0,52	0,18	6,86	60,66		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,5	2,01	1,1	33,6		
	Итого		5,85	37,34	40,9	548,4		
	ИТОГО за день		26,73	55,74	98,69	1047,29		

День: четверг								
Диета: Диабетическая								
Неделя: первая								
Сезон: осеннее-зимний, весенний								
Возрастная категория: 7-11 лет								
№	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,		
рецептуры		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал		
Завтрак								
210	Омлет натуральный	150	14,4	23,79	1,86	282,07		
306	Бобовые отварные (зе- леный горошек консер- вированный/кукуруза консервированная	150	14	5,1	29,4	219,5		
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46		
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Итого		30,05	29,11	55,92	608,79		
Обед								
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3,1	5,3	70		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,23		
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105		
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
	Итого		18,65	16,09	86,71	610,19		
	ИТОГО за день		48,7	45,2	142,63	1218,98		

День: пятница								
Диета: Диабетическая								
Неделя: первая								
Сезон: осеннее-зимний, весенний								
Возрастная категория: 7-11 лет								
№	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,		
рецептуры		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал		
Завтрак								
316	Овощи, припущенные морковь с маслом	150	4,82	5,43	30,9	191,75		
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131		
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6		
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Итого		17,84	17,33	51,25	470,11		
Обед								
29	Салат из сырых овощей*	60	0,66	3,62	2,27	44,34		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48		
295	Котлеты рубленые из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76		
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2		
389	Сок без сахара	200	2	0,2	5,8	36		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
	Итого		21,86	19,72	70,46	558,74		
	ИТОГО за день		39,7	37,05	121,71	1028,85		
	* замена на салат из квашенной капусты							

День: понедельник								
Диета: Диабетическая								
Неделя: вторая								
Сезон: осеннее-зимний, весенний								
Возрастная категория: 7-11 лет								
№	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,		
рецептуры		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал		
Завтрак								
182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216		
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	0	108		
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,5	3,3	61,14		
	Итого		20,22	19,75	43,26	431,9		
Обед								
70	Помидоры свежие*	60	0,6	0,2	0,2	14,4		
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	1,8	2,22	15,39	106,5		
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	20,1	17,7	18,9	337,1		
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		
	Итого		24,74	20,56	69,65	609,96		
	ИТОГО за день		44,96	40,31	112,91	1041,86		
	* замена на консервированные овощи по сезону							

День: вторник							
Диета: Диабетическая							
Неделя: вторая							
Сезон: осеннее-зимний, весенний							
Возрастная категория: 7-11 лет							
№	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,	
рецептуры		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал	
Завтрак							
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	
377	Чай с ксилитом и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
338	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47	
	Итого		16,46	14,3	47,96	401,76	
Обед							
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185	
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Итого		25,45	24,3	95,92	736,94	
	ИТОГО за день		41,91	38,6	143,88	1138,7	

День: среда							
Диета: Диабетическая							
Неделя: вторая							
Сезон: осеннее-зимний, весенний							
Возрастная категория: 7-11 лет							
№	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,	
рецептуры		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал	
Завтрак							
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	
378	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
пр	Итого		20,06	11,23	32,36		
						304,69	
Обед							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	0,57	3,6	1,8	42,36	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	
278	Тефтели мясные	110	8,13	9,01	10,72	157	
302	Каша гречневая рас302сыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	
389	Сок морковный без сахара	200	1,7	0,2	18,9	84	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Итого		25,01	23,14	86,16	646,32	
	ИТОГО за день		45,07	34,37	118,52	951,01	
	* замена на консервированные овощи по сезону						

День: четверг							
Диета: Диабетическая							
Неделя: вторая							
Сезон: осеннее-зимний, весенний							
Возрастная категория: 7-11 лет							
№	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,	
рецептуры		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал	
Завтрак							
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м\сл	210	90,4	13,44	40,16	318	
376	Чай с ксилитом	200/15	0,07	0,02	15	60	
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
338	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого		93,55	14,16	85,82	520,76	
Обед							
67	Винегрет овощной	80	1,09	8,11	5,3	99,42	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	
234	Котлет рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	
199	Пюре из гороха с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	Пюре из гороха
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200			15,4	60	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Итого		28,92	21,98	93,82	688,81	
	ИТОГО за день		122,47	36,14	179,64	1209,57	

День: пятница							
Диета: Диабетическая							
Неделя: вторая							
Сезон: осеннее-зимний, весенний							
Возрастная категория: 7-11 лет							
№	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,	
рецептуры		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал	
Завтрак							
274	Зразы рубленые из го- вядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	
73	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	36,8	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Итого		15,61	17,18	41,36	382,5	
Обед							
45	Салат из белокочанной капусты	50	6,56	16,24	31,35	298	
115	Суп с овсяной крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	
288	Птица (курица отварная)	80	18,7	9,66	0	262,4	
139	Капуста тушеная	150	3	5,52	11,8	115,5	Пюре из гороха
378	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Итого		33,95	48,82	71,82	961,54	
	ИТОГО за день		49,56	66	113,18	1344,04	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с	
---	--