

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей с сахарным диабетом

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа-интернат посёлка Провидения" Приложение 2 к СанПиН 22.4.5.2409-08

Утверждаю: \_\_\_\_\_

### Примерное меню и пищевая ценность для детей с диабетом (лист 1)

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

Директор А.Н. Балацкий

| № 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   | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1                                       | 2   | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11  | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак 11 лет и старше</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |       |      |     |                           |         |        |       |
| 52                                      | Каша жидкая молочная из манной крупы без сахара   | 250          | 5,3                  | 8,2  | 36,4  | 253,2                          | 0,1           | 0,6   | 0,1  | 0   | 151,2                     | 150,1   | 34,4   | 1,1   |
| 378,02                                  | Чай с молоком без сахара                          | 200          | 1,55                 | 1,62 | 2,38  | 30,3                           | 0,2           | 0,71  | 10,2 | 0   | 70,61                     | 50,02   | 10,88  | 0,46  |
| 0,04                                    | Хлеб  | 45           | 3,4                  | 0,4  | 22,2  | 101,1                          | 0,1           | 0     | 0    | 0   | 11,6                      | 37,1    | 15,6   | 0,7   |
| 25                                      | Сыр (порциями)                                    | 47           | 12,6                 | 12,8 |       | 169,7                          | 0             | 1,3   | 0,1  | 0   | 488,8                     | 255,7   |        |       |
| 56                                      | Яблоко  | 150          | 0,6                  |      | 17    | 69                             | 0             | 19,5  | 0    | 0   | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
| <b>Итого за завтрак 11 лет и старше</b> |   |              | 25,9                 | 25,1 | 101,3 | 739,7                          | 0,4           | 44,01 | 10,4 | 0,0 | 746,21                    | 509,42  | 74,38  | 5,56  |
| <b>Обед 11 лет и старше</b>             |   |              |                      |      |       |                                |               |       |      |     |                           |         |        |       |
| 71                                      | Салат из соленых огурцов и помидор                | 100          | 1,1                  | 5,5  | 3,2   | 77,1                           |               | 7,2   |      |     | 14,9                      | 65,3    | 12,7   | 0,7   |
| 72                                      | Суп рыбный из консервов                           | 250          | 6,9                  | 13,5 | 14,1  | 244,5                          | 0,1           | 10,2  |      |     | 25,1                      | 145,6   | 22,2   | 1,1   |
| 76                                      | Гуляш из мяса                                     | 100          | 12,9                 | 7,9  | 4,9   | 161,7                          |               | 2,8   |      |     | 20,3                      | 219,9   | 22,3   | 2,7   |
| 26                                      | Макаронные изделия отварные                       | 180          | 5,6                  | 2,9  | 48,4  | 238,1                          | 0,1           |       |      |     | 25,3                      | 55,6    | 13,3   | 1     |
| 0,04                                    | Хлеб ржаной                                       | 55           | 4,2                  | 0,5  | 27,2  | 123,5                          | 0,1           |       |      |     | 14,2                      | 45,4    | 19,1   | 0,9   |
| 55                                      | Компот из сухофруктов без сахара +С витаминизация | 200          | 0,06                 |      | 2,9   | 11,84                          |               | 0,4   |      |     | 53,85                     | 15,4    | 8,1    | 21,2  |
| <b>Итого за обед 11 лет и старше</b>    |   |              | 30,76                | 30,3 | 100,7 | 856,74                         | 0,3           | 20,6  | 0,0  | 0,0 | 153,65                    | 547,2   | 97,7   | 27,6  |
| <b>Итого за день</b>                    |   |              | 56,66                | 55,4 | 202   | 1596,44                        | 0,8           | 64,61 | 10,4 | 0,0 | 899,86                    | 1056,62 | 172,28 | 33,16 |

## Примерное меню и пищевая ценность для детей с диабетом (лист 2)

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

| № 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    | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1                                    | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак 11 лет и старше</b>       |  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |                           |         |        |       |
| 92                                   | Омлет с зел. горошком                              | 250          | 16,4                 | 20,1  | 23,2   | 444                            | 0,2           | 2    | 0,5  |      | 410,1                     | 443     | 122,2  | 6,9   |
| 376,12                               | Чай без сахара                                     | 200          | 0,1                  | 0,03  | 0,03   | 0,79                           |               | 0,5  |      |      | 11,66                     | 4,12    | 4,24   | 0,41  |
| 0,04                                 | Хлеб   | 45           | 3,4                  | 0,4   | 22,2   | 101,1                          | 0,1           |      |      |      | 11,6                      | 37,1    | 15,6   | 0,7   |
| 70                                   | Масло сливочное                                    | 10           | 0,1                  | 8,3   |        | 74,8                           |               |      | 0,1  |      | 2,2                       | 1,9     | 0,3    |       |
| 64                                   | Кисломолочный продукт йогурт                       | 100          | 2,9                  | 4     | 12,48  | 59                             | 0,03          | 0,7  | 22   | 0,07 | 120                       | 95      | 14     | 0,1   |
| <b>Итого за завтрак</b>              |  |              | 22,9                 | 32,83 | 57,91  | 679,69                         | 0,33          | 3,2  | 22,6 | 0,07 | 555,56                    | 581,12  | 156,34 | 8,11  |
| <b>Обед 11 лет и старше</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |                           |         |        |       |
| 150                                  | Огурец консервированный порционный                 | 100          | 0,5                  | 0,1   | 2      | 8,3                            |               | 3,2  |      |      | 14,7                      | 15,4    | 9      | 0,4   |
| 15                                   | Суп с макаронными изделиями с картофелем           | 250          | 12,2                 | 7,9   | 40,8   | 214,1                          | 0,1           | 12,9 |      |      | 101,4                     | 150,2   | 36,2   | 2,8   |
| 34                                   | Оладьи из печени                                   | 100          | 17,1                 | 16,3  | 8,2    | 308,6                          | 0,3           | 30,6 | 3,7  |      | 58,3                      | 185,5   | 57,3   | 11,1  |
| 28                                   | Картофельное пюре                                  | 180          | 2,4                  | 5,3   | 37,3   | 192,2                          | 0,2           | 31,5 |      |      | 35,4                      | 98,6    | 39,3   | 1,6   |
| 41                                   | Компот из сухофруктов без сахара + С витаминизация | 200          | 0,06                 |       | 2,9    | 11,84                          |               | 0,4  |      |      | 53,85                     | 15,4    | 8,1    | 1,2   |
| 0,04                                 | Хлеб   | 55           | 4,2                  | 0,5   | 27,2   | 123,5                          | 0,1           |      |      |      | 14,2                      | 45,4    | 19,1   | 0,9   |
| <b>Итого за обед 11 лет и старше</b> |  |              | 36,46                | 30,1  | 118,4  | 858,54                         | 0,7           | 78,6 | 3,7  | 0,0  | 277,85                    | 510,5   | 169    | 18,   |
| <b>Итого за день</b>                 |  |              | 59,36                | 62,93 | 176,31 | 1538,23                        | 1,03          | 81,8 | 26,3 | 0,07 | 833,41                    | 1091,62 | 325,34 | 26,11 |

## Примерное меню и пищевая ценность для детей с диабетом (лист 3)

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

| №<br>реп.                               | Прием пищи, наименование<br>блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |     | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|---|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|-----|------------------------------|--------|--------|-------|
|   |   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е   | Ca                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                                       | 2   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11  | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак 11 лет и старше</b>          |   |                 |                         |       |        |                                      |               |       |      |     |                              |        |        |       |
| 23                                      | Суп молочный с макаронными<br>изделиями без сахара    | 250             | 7,2                     | 9,6   | 35,2   | 260,5                                | 0,1           | 0,6   | 0,1  |     | 150,0                        | 147,5  | 30,4   | 0,8   |
| 378,02                                  | Чай с молоком   | 200             | 1,55                    | 1,62  | 2,38   | 30,3                                 | 0,02          | 0,71  | 10,2 |     | 70,61                        | 50,02  | 10,88  | 0,46  |
| 0,04                                    | Хлеб  | 45              | 3,4                     | 0,4   | 22,2   | 101,1                                | 0,1           |       |      |     | 11,6                         | 37,1   | 15,6   | 0,7   |
| 70                                      | Масло сливочное                                       | 10              | 0,1                     | 8,3   |        | 74,8                                 |               |       | 0,1  |     | 2,2                          | 1,9    | 0,3    |       |
| 56                                      | Яблоко  | 150             | 0,6                     |       | 17     | 69                                   |               | 19,5  |      |     | 24                           | 16,5   | 13,5   | 3,3   |
| <b>Итого за завтрак 11 лет и старше</b> |   |                 | 12,85                   | 19,92 | 76,78  | 535,7                                | 0,22          | 20,81 | 10,4 | 0,0 | 258,41                       | 253,02 | 70,68  | 5,26  |
| <b>Обед 11 лет и старше</b>             |   |                 |                         |       |        |                                      |               |       |      |     |                              |        |        |       |
| 35                                      | Винегрет овощной                                      | 100             | 1,3                     | 10    | 8,2    | 126,6                                |               | 11    |      |     | 29,6                         | 41,8   | 22,6   | 0,9   |
| 12                                      | Суп картофельный                                      | 250             | 2,5                     | 3,1   | 23,5   | 126,7                                | 0,1           | 23,7  |      |     | 37,3                         | 75,7   | 34,8   | 1,5   |
| 100                                     | Котлеты рубленные из птицы                            | 100             | 25,1                    | 18,9  | 10,3   | 315,8                                | 0,1           | 0,3   | 0,1  |     | 95,1                         | 214,4  | 37,1   | 2,5   |
| 175                                     | Перловка отварная                                     | 180             | 5,2                     | 3,7   | 40,5   | 212,6                                | 0,1           |       |      |     | 35,2                         | 178,6  | 55     | 2     |
| 0,04                                    | Хлеб  | 55              | 4,2                     | 0,5   | 27,2   | 123,5                                | 0,1           |       |      |     | 14,2                         | 45,4   | 19,1   | 0,9   |
| 41                                      | Компот из сухофруктов без<br>сахара + С витаминизация | 200             | 0,06                    |       | 2,9    | 11,84                                |               | 0,4   |      |     | 53,85                        | 15,4   | 8,1    | 1,2   |
| <b>Итого за обед 11 лет и старше</b>    |   |                 | 38,36                   | 36,2  | 112,6  | 917,04                               | 0,4           | 35,4  | 0,1  | 0,0 | 265,25                       | 571,3  | 176,7  | 9,0   |
| <b>Итого за день</b>                    |   |                 | 51,21                   | 56,12 | 189,38 | 1452,74                              | 0,62          | 56,21 | 10,5 | 0,0 | 523,66                       | 824,32 | 247,38 | 14,26 |

## Примерное меню и пищевая ценность для детей с диабетом (лист 4)

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

| № 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   | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1                                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10  | 11  | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак 11 лет и старше</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |     |     |                           |         |        |       |
| 11                                      | Каша вязкая молочная с пшеном                | 250          | 7,0                  | 9,0   | 33,1   | 160,7                          | 0,2           | 0,6   | 0,1 |     | 150,4                     | 194,4   | 57,2   | 2,6   |
| 376,1                                   | Чай без сахара                               | 200          | 0,1                  | 0,03  | 0,03   | 0,79                           |               | 0,5   |     |     | 11,66                     | 4,12    | 4,24   | 0,41  |
| 0,04                                    | Хлеб   | 45           | 3,4                  | 0,4   | 22,2   | 101,1                          | 0,1           |       |     |     | 11,6                      | 37,1    | 15,6   | 0,7   |
| 70                                      | Масло сливочное                              | 10           | 0,1                  | 8,3   |        | 74,8                           |               |       | 0,1 |     | 2,2                       | 1,9     | 0,3    |       |
| 25                                      | Сыр (порциями)                               | 50           | 13,4                 | 13,7  |        | 180,5                          |               | 1,4   | 0,1 |     | 520                       | 272     |        |       |
| 22                                      | Апельсин                                     | 100          | 0,9                  | 0,2   | 10,1   | 43                             | 0,04          | 60    |     | 0,2 | 34                        | 23      | 13     | 0,3   |
| <b>Итого за завтрак 11 лет и старше</b> |  |              | 24,9                 | 31,63 | 65,43  | 560,89                         | 0,34          | 62,5  | 0,3 | 0,2 | 729,86                    | 532,52  | 90,34  | 4,01  |
| <b>Обед 11 лет и старше</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |     |     |                           |         |        |       |
| 89                                      | Салат из свеклы отварной                     | 100          | 1,4                  | 5,0   | 10,1   | 94                             |               | 9,4   |     |     | 39,1                      | 40,3    | 41,1   | 1,4   |
| 14                                      | Щи из свежей капусты с картофелем            | 250          | 1,8                  | 5     | 10,8   | 93,3                           | 0,1           | 33,9  |     |     | 41,8                      | 46,2    | 22,4   | 1     |
| 106                                     | Тефтели                                      | 100          | 16,8                 | 8,9   | 6,1    | 218,5                          |               | 1,8   | 0,1 |     | 41,9                      | 328     | 36,3   | 3,6   |
| 37                                      | Гречка отварная                              | 180          | 7,5                  | 5,6   | 47,6   | 275,2                          | 0,4           |       |     |     | 63,1                      | 209,7   | 71,7   | 5,8   |
| 55                                      | Компот из кураги без сахара+ С витаминизация | 200          | 1,04                 | 0,06  | 10,2   | 45,5                           | 0,02          | 0,8   |     |     | 41,9                      | 29,2    | 23,2   | 0,64  |
| 0,04                                    | Хлеб   | 55           | 4,2                  | 0,5   | 27,2   | 123,5                          | 0,1           |       |     |     | 14,2                      | 45,4    | 19,1   | 0,9   |
| <b>Итого за обед 11 лет и старше</b>    |  |              | 32,74                | 25,06 | 112    | 850                            | 0,62          | 45,9  | 0,1 | 0,0 | 242                       | 698,8   | 213,8  | 13,34 |
| <b>Итого за день</b>                    |  |              | 57,64                | 56,69 | 177,43 | 1410,89                        | 1,3           | 108,4 | 0,4 | 0,0 | 971,86                    | 1231,32 | 304,14 | 17,35 |

## Примерное меню и пищевая ценность для детей с диабетом (лист 5)

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

| № 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   | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10  | 11  | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак 11 лет и старше</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |     |     |                           |        |        |       |
| 29                                      | Запеканка из творога без сахара                    | 230          | 11,8                 | 18,2  | 56,9   | 418,5                          | 0,1           | 0,5  | 0,1 |     | 104,4                     | 225,2  | 32,9   | 2,2   |
| 30                                      | Чай без сахара                                     | 200          | 0,1                  | 0,03  | 0,03   | 0,79                           |               | 0,2  |     |     | 11,66                     | 4,12   | 4,24   | 0,41  |
| 0,04                                    | Хлеб   | 45           | 3,4                  | 0,4   | 22,2   | 101,1                          | 0,1           |      |     |     | 11,6                      | 37,1   | 15,6   | 0,7   |
| 56                                      | Яблоко   | 150          | 0,6                  |       | 17     | 69                             |               | 19,5 |     |     | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3   |
| 70                                      | Масло сливочное                                    | 10           | 0,1                  | 8,3   |        | 74,8                           |               |      | 0,1 |     | 2,2                       | 1,9    | 0,3    |       |
| <b>Итого за завтрак 11 лет и старше</b> |  |              | 16,0                 | 26,93 | 96,13  | 664,19                         | 0,2           | 20,2 | 0,2 | 0,0 | 153,86                    | 284,82 | 66,54  | 6,61  |
| <b>Обед 11 лет и старше</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |     |     |                           |        |        |       |
| 87                                      | Салат из квашенной капусты                         | 100          | 1,3                  | 6,4   | 4,5    | 79                             |               | 18,5 |     |     | 46,4                      | 41,2   | 18,2   | 1,2   |
| 79,1                                    | Суп фасолевый с мясом                              | 250          | 9,6                  | 6,6   | 21,1   | 172,9                          | 0,1           | 15,8 |     |     | 23,5                      | 100,9  | 30,4   | 1,7   |
| 80                                      | Рыба тушённая с овощами                            | 100          | 16,3                 | 10,6  | 7,5    | 179                            | 0,1           | 5,8  |     |     | 57,9                      | 18,5   | 43,3   | 2,7   |
| 27                                      | Рис отварной                                       | 180          | 4,6                  | 6,8   | 50,3   | 262,3                          | 0,1           |      |     |     | 30                        | 64,4   | 16,9   | 1,4   |
| 0,04                                    | Хлеб   | 55           | 4,2                  | 0,5   | 27,2   | 123,5                          | 0,1           |      |     |     | 14,2                      | 45,4   | 19,1   | 0,9   |
| 41                                      | Компот из сухофруктов без сахара + С витаминизация | 200          | 0,06                 |       | 2,9    | 11,84                          |               | 0,4  |     |     | 53,85                     | 15,4   | 8,1    | 1,2   |
| <b>Итого за обед 11 лет и старше</b>    |  |              | 36,06                | 30,9  | 113,5  | 828,54                         | 0,4           | 40,5 | 0,0 | 0,0 | 225,85                    | 285,8  | 136,0  | 9,1   |
| <b>Итого за день</b>                    |  |              | 52,06                | 57,83 | 209,63 | 1492,73                        | 0,6           | 60,7 | 0,2 | 0,0 | 379,71                    | 570,62 | 202,54 | 15,71 |

**Примерное меню и пищевая ценность для детей с диабетом (лист 6)**

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

| № 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    | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1                                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак 11 лет и старше</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |         |        |       |
| 174                                     | каша вязкая молочная из риса без сахара       | 250          | 6,5                  | 11,8  | 39,4   | 276,5                          | 0,1           | 0,6   | 0,1  |      | 53,8                      | 216,3   | 30,8   | 0,9   |
| 0,04                                    | Хлеб  | 45           | 3,4                  | 0,4   | 22,2   | 101,1                          | 0,1           |       |      |      | 11,6                      | 37,1    | 15,6   | 0,7   |
| 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  |
| 25                                      | Сыр (порциями)                                | 30           | 8                    | 8,2   |        | 108,3                          |               | 0,8   | 0,1  |      | 312                       | 163,2   |        |       |
| 64                                      | Кисломолочный продукт йогурт                  | 100          | 2,9                  | 4,0   | 12,48  | 59,0                           | 0,03          | 0,7   | 22,0 | 0,07 | 120                       | 95,0    | 14,0   | 0,1   |
| <b>Итого за завтрак 11 лет и старше</b> |   |              | 22,35                | 26,02 | 76,46  | 575,2                          | 0,7           | 2,81  | 32,4 | 0,07 | 568,01                    | 561,62  | 71,28  | 2,16  |
| <b>Обед 11 лет и старше</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |         |        |       |
| 18                                      | Салат из свежей капусты                       | 100          | 1,5                  | 5,5   | 10,4   | 94,9                           | 0,1           | 39,6  |      |      | 47,6                      | 30,2    | 17,5   | 1     |
| 13                                      | Рассольник Ленинградский                      | 250          | 2,3                  | 9,6   | 18,7   | 148                            | 0,1           | 16,6  |      |      | 33                        | 131,1   | 31,6   | 1,3   |
| 37                                      | Гречка отварная                               | 180          | 8,9                  | 6,8   | 43,6   | 275,2                          | 0,4           |       |      |      | 63,1                      | 209,7   | 71,7   | 5,8   |
| 85                                      | Сердце в соусе                                | 100          | 15,2                 | 10,7  | 4,3    | 161,9                          | 0,4           | 4     |      |      | 34,5                      | 205,2   | 31,4   | 7,2   |
| 0,04                                    | Хлеб  | 55           | 4,2                  | 0,5   | 27,2   | 123,5                          | 0,1           |       |      |      | 14,2                      | 45,4    | 19,1   | 0,9   |
| 55                                      | Компот из кураги без сахара + С витаминизация | 200          | 1,04                 | 0,06  | 10,2   | 45,5                           | 0,02          | 0,8   |      |      | 41,9                      | 29,2    | 23,2   | 0,64  |
| <b>Итого за обед 11 лет и старше</b>    |   |              | 33,11                | 33,16 | 114,4  | 849                            | 1,02          | 61,0  | 0,0  | 0,0  | 234,3                     | 650,8   | 194,5  | 16,84 |
| <b>Итого за день</b>                    |   |              | 55,45                | 59,18 | 190,86 | 1424,2                         | 1,72          | 63,81 | 32,4 | 0,07 | 802,31                    | 1212,42 | 265,78 | 19    |

## Примерное меню и пищевая ценность для детей с диабетом (лист 7)

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

| № 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   | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10  | 11  | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак 11 лет и старше</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |     |     |                           |        |        |       |
| 101                                     | Запеканка рисовая с изюмом                         | 270          | 8,5                  | 13,7  | 69,3   | 476,2                          | 0,1           | 0,6  | 0,1 |     | 102,3                     | 110,6  | 41,5   | 3     |
| 0,04                                    | Хлеб   | 45           | 3,4                  | 0,4   | 22,2   | 101,1                          | 0,1           |      |     |     | 11,6                      | 37,1   | 15,6   | 0,7   |
| 30                                      | Чай без сахара                                     | 200          | 0,1                  | 0,03  | 0,03   | 0,79                           |               | 0,5  |     |     | 11,66                     | 4,12   | 4,24   | 0,41  |
| 70                                      | Масло сливочное                                    | 10           | 0,1                  | 8,3   |        | 74,8                           |               |      | 0,1 |     | 2,2                       | 1,9    | 0,3    |       |
| 22                                      | Апельсин   | 100          | 0,9                  | 0,2   | 10,1   | 43,0                           | 0,04          | 60,0 |     | 0,2 | 34,0                      | 23,0   | 13,0   | 0,3   |
| <b>Итого за завтрак 11 лет и старше</b> |  |              | 13                   | 22,63 | 101,63 | 695,89                         | 0,6           | 61,1 | 0,2 | 0,2 | 161,76                    | 176,72 | 74,64  | 4,41  |
| <b>Обед 11 лет и старше</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |     |     |                           |        |        |       |
| 88                                      | Салат из свеклы с огурцами солеными                | 100          | 1,6                  | 6,5   | 7,9    | 86,1                           |               | 8,4  |     |     | 33,9                      | 38     | 32,1   | 1,2   |
| 16                                      | Суп из овощей                                      | 250          | 2,1                  | 7,1   | 11,3   | 113,2                          | 0,1           | 22,3 |     |     | 47,1                      | 50,1   | 26,3   | 1,2   |
| 6                                       | Котлета мясная                                     | 100          | 16,4                 | 10,7  | 7,1    | 181,9                          |               | 0,9  |     |     | 25,7                      | 79,8   | 28,1   | 2,8   |
| 84                                      | Гороховое пюре                                     | 180          | 18,8                 | 7,8   | 38,8   | 308,9                          | 0,7           |      |     |     | 107,9                     | 184,3  | 94,1   | 8,2   |
| 0,04                                    | Хлеб   | 55           | 4,2                  | 0,5   | 27,2   | 123,5                          | 0,1           |      |     |     | 14,2                      | 45,4   | 19,1   | 0,9   |
| 349,01                                  | Компот из сухофруктов без сахара + С витаминизация | 200          | 0,06                 |       | 2,9    | 11,84                          |               | 0,4  |     |     | 53,85                     | 15,4   | 8,1    | 1,2   |
| <b>Итого за обед 11 лет и старше</b>    |  |              | 43,16                | 32,6  | 95,2   | 825,44                         | 0,9           | 31,9 | 0,0 | 0,0 | 282,65                    | 695,35 | 207,8  | 15,5  |
| <b>Итого за день</b>                    |  |              | 56,16                | 55,23 | 196,83 | 1521,33                        | 1,5           | 93   | 0,2 | 0,2 | 444,41                    | 872,07 | 282,44 | 19,91 |

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Директор А.Н. Балацкий

**Примерное меню и пищевая ценность для детей с диабетом (лист 8)**

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 11 лет и старше

| № 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   | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10  | 11  | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак 11 лет и старше</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |     |     |                           |        |        |       |
| 67                                      | Оладьи со сметаной                            | 190          | 14,6                 | 27,2  | 74,3   | 572,3                          | 0,2           | 0,8  | 0,1 |     | 231,6                     | 265,8  | 51     | 2     |
| 30                                      | Чай без сахара                                | 200          | 0,1                  | 0,03  | 0,03   | 0,79                           |               | 0,5  |     |     | 11,66                     | 4,12   | 4,24   | 0,41  |
| 56                                      | Яблоко  | 150          | 0,6                  |       | 17     | 69                             |               | 19,5 |     |     | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3   |
| <b>Итого за завтрак 11 лет и старше</b> |   |              | 15,3                 | 27,23 | 91,33  | 642,09                         | 0,2           | 20,5 | 0,1 | 0,0 | 267,26                    | 286,42 | 68,74  | 5,71  |
| <b>Обед 11 лет и старше</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |     |     |                           |        |        |       |
| 71                                      | Салат из соленых огурцов и помидор            | 100          | 1,1                  | 6,5   | 4,2    | 77,1                           |               | 7,2  |     |     | 24,9                      | 30,6   | 12,7   | 0,7   |
| 10                                      | Суп картофельный с горохом                    | 250          | 11                   | 10,6  | 40,2   | 261,6                          | 0,4           | 9,6  |     |     | 82,5                      | 178,2  | 65,8   | 4,9   |
| 48                                      | Жаркое по-домашнему                           | 250          | 20                   | 14,3  | 32     | 307                            | 0,1           | 25,7 |     |     | 40                        | 263,8  | 55     | 4,5   |
| 0,04                                    | Хлеб  | 55           | 4,2                  | 0,5   | 27,2   | 123,5                          | 0,1           |      |     |     | 14,2                      | 45,4   | 19,1   | 0,9   |
| 55                                      | Компот из кураги без сахара + С витаминизация | 200          | 1,04                 | 0,06  | 10,2   | 45,5                           | 0,2           | 0,8  |     |     | 41,9                      | 29,2   | 23,2   | 0,64  |
| <b>Итого за обед 11 лет и старше</b>    |   |              | 37,3                 | 31,9  | 136,7  | 898,4                          | 0,6           | 43,3 | 0,0 | 0,0 | 198,8                     | 547,2  | 175,2  | 13,5  |
| <b>Итого за день</b>                    |   |              | 52,6                 | 59,13 | 138,03 | 1540,49                        | 0,8           | 64,4 | 0,1 | 0,0 | 466,06                    | 833,62 | 243,94 | 19,21 |



## Примерное меню и пищевая ценность для детей с диабетом (лист 9)

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

| № 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    | Ca                        | P       | Mg      | Fe    |
| 1                                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>Завтрак 11 лет и старше</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |                           |         |         |       |
| 45                                      | Пудинг из творога (запеченный)                     | 250          | 14                   | 17,6  | 51,6   | 460,8                          | 0,1           | 0,6  | 0,1  |      | 226,1                     | 376,5   | 46,9    | 1,9   |
| 0,04                                    | Хлеб   | 45           | 0,1                  | 0,03  | 0,03   | 0,79                           |               | 0,5  |      |      | 11,6                      | 4,12    | 4,24    | 0,41  |
| 30                                      | Чай с без сахара                                   | 200          | 0,4                  |       | 16,1   | 62                             |               | 0,2  |      |      | 15,7                      | 16,5    | 10,6    | 1,7   |
| 70                                      | Масло сливочное                                    | 10           | 0,1                  | 8,3   |        | 74,8                           |               |      | 0,1  |      | 2,2                       | 1,9     | 0,3     |       |
| 64                                      | Кисломолочный продукт йогурт                       | 100          | 2,9                  | 4,0   | 12,48  | 59,0                           | 0,03          | 0,7  | 22,0 | 0,07 | 120,0                     | 95,0    | 14,0    | 0,1   |
| <b>Итого за завтрак 11 лет и старше</b> |  |              | 17,5                 | 29,93 | 80,21  | 657,39                         | 0,13          | 2    | 22,2 | 0,07 | 375,6                     | 794,02  | 76,04   | 4,11  |
| <b>Обед 11 лет и старше</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |                           |         |         |       |
| 35                                      | Винегрет овощной                                   | 100          | 1,3                  | 9     | 8,2    | 127,6                          |               | 11   |      |      | 29,6                      | 41,8    | 22,6    | 0,9   |
| 9,1                                     | Суп рисовый с мясом                                | 250          | 9,8                  | 4,0   | 32,1   | 172,8                          | 0,1           | 16,4 |      |      | 24,7                      | 156     | 34,8    | 2,3   |
| 98                                      | Котлета рыбная                                     | 100          | 18,2                 | 11,1  | 7      | 271,3                          | 0,1           |      | 0,1  |      | 69,8                      | 55,5    | 54,6    | 3,7   |
| 28                                      | Картофельное пюре                                  | 180          | 3,4                  | 5,3   | 36,3   | 192,2                          | 0,2           | 31,5 |      |      | 35,4                      | 98,6    | 39,3    | 1,6   |
| 0,04                                    | Хлеб   | 55           | 4,2                  | 0,5   | 27,2   | 123,5                          | 0,1           |      |      |      | 14,2                      | 45,4    | 19,1    | 0,9   |
| 41                                      | Компот из сухофруктов без сахара + С витаминизация | 200          | 0,06                 |       | 2,9    | 11,84                          |               | 0,4  |      |      | 53,85                     | 15,4    | 8,1     | 1,2   |
| <b>Итого за обед 11 лет и старше</b>    |  |              | 36,96                | 29,9  | 113,7  | 799,24                         | 0,5           | 59,3 | 0,1  | 0,0  | 227,55                    | 412,7   | 178,5   | 10,6  |
| <b>Итого за день</b>                    |  |              | 54,46                | 59,83 | 193,91 | 1456,63                        | 0,63          | 61,3 | 22,3 | 0,07 | 603,15                    | 1206,72 | 254,054 | 14,71 |

## Примерное меню и пищевая ценность для детей с диабетом (лист 10)

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

| № 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   | Ca                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11  | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак 11 лет и старше</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |      |     |                           |         |        |       |
| 43                                      | Суп молочный гречневый без сахара                  | 250          | 5,4                  | 7,4   | 20,5   | 181,9                          | 0,1           | 0,6   | 0,1  |     | 68,8                      | 289,1   | 44,6   | 2     |
| 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  |
| 0,04                                    | Хлеб   | 45           | 3,4                  | 0,4   | 22,2   | 101,1                          | 0,1           |       |      |     | 11,6                      | 37,1    | 15,6   | 0,7   |
| 56                                      | Яблоко   | 150          | 0,6                  |       | 17     | 69                             |               | 19,5  |      |     | 24                        | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
| 25                                      | Сыр (порциями)                                     | 40           | 10,7                 | 10,9  |        | 144,4                          |               | 1,1   | 0,1  |     | 416                       | 217,6   |        |       |
| <b>Итого за завтрак 11 лет и старше</b> |  |              | 21,65                | 20,32 | 62,08  | 526,7                          | 0,4           | 21,91 | 10,4 | 0,0 | 591,01                    | 610,32  | 84,58  | 6,46  |
| <b>Обед 11 лет и старше</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |      |     |                           |         |        |       |
| 149                                     | Томат консервированный порционный                  | 100          | 0,7                  |       | 2,9    | 57                             |               | 20,4  |      |     | 40,7                      | 47,5    | 20,4   | 1,1   |
| 8                                       | Борщ с капустой и картофелем                       | 250          | 2,1                  | 5     | 13,5   | 112,9                          | 0,1           | 23,1  |      |     | 45                        | 51,7    | 34     | 1,3   |
| 33                                      | Плов на окорочках                                  | 250          | 25,2                 | 30,9  | 50,9   | 590,8                          | 0,2           | 5,4   | 0,1  |     | 41,1                      | 332,2   | 63,9   | 3,3   |
| 0,04                                    | Хлеб   | 55           | 4,2                  | 0,5   | 27,2   | 123,5                          | 0,1           |       |      |     | 14,2                      | 45,4    | 19,1   | 0,9   |
| 41                                      | Компот из сухофруктов Без сахара + С витаминизация | 200          | 0,06                 |       | 2,9    | 11,84                          |               | 0,4   |      |     | 53,85                     | 15,4    | 8,1    | 1,2   |
| <b>Итого за обед 11 лет и старше</b>    |  |              | 32,26                | 36,4  | 97,4   | 896,04                         | 0,4           | 49,3  | 0,1  | 0,0 | 194,85                    | 492,2   | 145,5  | 7,8   |
| <b>Итого за день</b>                    |  |              | 53,91                | 56,72 | 159,48 | 1422,74                        | 1,0           | 71,3  | 10,7 | 0,0 | 785,86                    | 1102,52 | 230,08 | 14,26 |