

ООО "Эллада"

Применение пищевой добавки для детей с заболеванием сахарным диабетом I типа

Согласовано

Директор ООО "Средняя школа №1" Иванов А.В.

Меню разработано на

1 Недели День 1

период с 01.09.2008 по 07.09.2008 г.г.

Директор ООО "Эллада" Бондарева А.А.

Утверждено: 01.09.2008 г. "Эллада" А.А.

2008 г.

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, г		Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			ккал	белки	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
108/2008	ЗАВТРАК: Каша кукурузная вязкая на молоке	205	7,44	8,07	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21				
269/2008	Каша с молоком без сах.	200	4,60	3,93	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31				
таблица	Хлеб ржаной	30	1,8	0,33	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84				
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,01	0,09	0,02	0,06	105	105	4,95	0,12				
89/2008	Яблоко	100	0,40	0,04	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого завтрак:	550	17,72	16,79	0,41	13,18	0,11	0,54	438,20	487,95	112,63	5,68				
	ОБЕД:															
45/2008	Суп картофельный с горохо	250	2,34	3,89	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80				
200/2008	Тертель мясные	100	12,85	14,60	0,09	2,16	0,05	0,51	135,50	182,50	29,25	1,61				
235/2008	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	0,08	51,2	0,15	0,3	86,2	71,5	29,7	1,36				
таблица	Овощи с порционными	30	0,20	0,03	0,00	0,25	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01				
301/2008	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,20	0,15	0,02				
таблица	Хлеб ржаной	30	1,8	0,33	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84				
	Итого обед:	760	21,12	23,70	0,37	62,12	0,44	1,11	262,93	350,82	93,62	4,41				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	38,84	40,49	0,78	75,30	0,55	1,65	701,13	838,77	206,25	10,09				

1 Неделя День 2

Вторни Возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
132/2008	Омлет натуральный	150	13,40	15,80	3,50	255,80	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,10	17,94	2,24				
294/2008	Чай с лимоном без сахара	210	0,07	0,00	0,07	22,92	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
таблица	Хлеб ржаной	30	1,8	0,33	13,4	65,1	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84				
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
89/2008	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого завтрак:	500	16,47	23,73	28,64	454,80	0,21	13,61	0,34	1,02	161,13	272,14	41,33	5,59				
	ОБЕД:																	
таблица	Огурец свежий	30	0,20	0,03	0,60	4,20	0,00	0,25	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,01				
63/2008	Шн из св. капусты с сметан	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88				
161/2008	Колбаски рыбные	90	11,77	8,10	7,83	139,63	0,10	0,43	0,05	0,81	36,10	157,36	24,53	0,70				
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00				
301/2008	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,20	0,15	0,02				
таблица	Хлеб ржаной	30	1,8	0,33	13,4	65,1	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84				
	ИТОГО ОБЕД:	780	21,92	24,30	56,52	512,32	0,39	29,81	0,34	3,68	153,90	334,68	88,35	3,45				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	38,39	48,03	85,16	967,12	0,60	43,42	0,68	4,70	315,03	606,82	129,68	9,04				

1 Неделя День 3

Среда возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
112/2008	Каша пшеница с маслом	200	8,30	7,27	29,29	207,80	0,21	1,34	0,05	0,17	136,35	189,94	48,49	1,24			
286/2008	Кофейный напиток на молоке б/ сахара	200	2,79	3,19	4,71	58,10	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25			
Таблица	Хлеб ржаной	30	1,8	0,33	13,4	65,1	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84			
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	1,27	66,0	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02			
366/2008	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0,00	36,40	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12			
89/2008	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого Завтрак:	550	17,57	22,81	59,07	503,30	0,38	12,83	0,15	0,67	405,04	440,40	92,49	4,67			
	ОБЕД:																
	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	84,00	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87			
192/2008	Печень по-строгановски	100	21,20	26,31	4,27	306,50	0,30	9,09	7,92	1,12	51,34	326,85	21,36	6,60			
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	5,43	45,00	263,80	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	164,37	98,36	3,30			
289/2008	Компот из шиповника б/с	200	0,68	0,00	6,01	8,17	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31			
Таблица	Хлеб ржаной	30	1,8	0,33	13,4	65,1	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84			
	ИТОГО ОБЕД:	730	34,31	38,41	78,73	727,70	0,68	147,94	8,25	4,39	141,34	576,53	153,09	11,92			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	51,88	61,22	137,80	1231,00	1,06	160,77	8,40	5,06	546,38	1016,9	245,58	15,36			

1 Неделя День 4

Четверг

возрастная категория 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
	Запеканка творожная с соусом	150	17,60	4,20	14,20	228,23	0,08	0,66	0,08	0,56	232,03	321,13	38,00	1,27				
141/2008	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,20	0,15	0,02					
301/2008	Хлеб ржаной	30	1,8	0,33	13,4	65,1	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84				
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
89/2008	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	20,60	12,13	39,27	404,30	0,21	10,76	0,14	0,95	272,63	372,83	59,20	4,35				
	ОБЕД:																	
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,10	6,00	0,03	7,50	39,00	0,20	4,20	7,80	6,00	0,20				
52/2008	Суп молочный с рисом	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	1,08	2,90	212,08	184,50	33,26	0,36				
181/2008	Жаркое по-домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	9,27	0,02	0,60	25,01	231,84	43,09	3,61				
283/2008	Компот из сухофруктов б/с	200	0,56	0,00	12,90	55,69	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02				
	таблица	Хлеб ржаной	30	1,8	0,33	13,4	65,1	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84			
	ИТОГО ОБЕД:	710	29,36	23,72	70,80	616,18	0,42	19,33	40,28	6,47	312,69	506,17	126,38	6,03				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1210	49,96	35,85	110,07	1020,48	0,63	29,99	40,42	6,42	585,32	879,00	185,58	10,38				

1 Неделя День 5

Пятница

возрастная категория 7-11 лет

№ пел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	30,15	226,77	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12					
294/2008	Чай с лимоном без сахара	200	0,07	0,01	0,07	22,92	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29					
	таблица	30	1,8	0,33	13,4	65,1	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84					
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12					
89/2008	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	ИТОГО ЗАВТРАК:	545	13,69	13,37	54,02	414,39	0,35	14,72	0,08	0,65	318,10	379,44	106,94	5,57					
	ОБЕД:																		
16/2008	Салат из св. огурцов	60	0,60	6,00	1,80	62,40	0,03	5,46	0,01	2,70	12,54	23,04	7,62	0,36					
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81					
209/2008	Колбета куриная	90	11,02	12,45	7,52	186,00	0,07	1,22	0,08	0,62	16,26	128,22	17,78	1,43					
241/2008	Пиоре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00					
301/2008	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,20	0,15	0,02					
	таблица	30	1,8	0,33	13,4	65,1	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84					
	ИТОГО ОБЕД:	780	17,94	24,70	58,60	589,35	0,39	21,62	0,36	1,14	86,21	314,25	80,38	4,10					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	31,63	38,07	112,62	1003,74	0,74	36,34	0,44	1,79	404,31	693,69	187,32	9,67					

2 Неделя

День 1

Понедельник

возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Применение, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
	Каша геркулесовая с маслом	200	6,48	6,11	20,49	187,98	0,19	1,42	0,05	0,57	152,31	207,16	50,97	1,33				
109/2008	сахара	200	4,60	3,93	5,95	76,52	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31				
269/2008	Хлеб ржаной	30	1,8	0,33	13,4	65,1	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84				
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,1	54,6	0	0,09	0,02	0,06	105	105	4,95	0,12				
89/2008	Яблоко	100	0,4	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	555	17,56	22,39	50,44	495,2	0,38	13,3	0,16	1,04	460,76	513,41	116,42	5,82				
	ОБЕД:																	
	Суп картофельный с рыбой																	
50/2008		250	7,03	4,11	8,3	116,24	0,15	10,65	0,2	0,31	22,68	122,27	33,72	1,28				
193/2008	Шлов мясной	200	16,33	20,69	33,71	418,37	0,09	1,2	0,32	0,76	21,4	230,17	47,47	3,1				
	Отурец с. порционный	60	0,4	0,05	1,25	7	0	0,5	0	0	1,15	0	0	0,03				
294/2008	Чай лимонном б/ сахара	200	0,07	0,01	0,07	22,92	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,33	13,4	65,1	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84				
	ИТОГО ОБЕД:	740	25,63	25,19	56,73	564,53	0,34	15,25	0,52	1,17	73,38	393,48	95,63	5,54				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1295	43,19	47,58	107,17	1059,73	0,72	28,55	0,68	2,21	934,14	906,89	211,95	11,36				

2 Недели

День 3

Средн. возрастная категория 7-11 лет

№ пед.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетич. еская ценность,	Витамины, мг											
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
132/2008	Омлет натуральный	150	13,4	15,8	3,5	255,8	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,1	17,94	2,24				
294/2008	Чай с лимоном без сахара	200	0,07	0,01	0,07	22,92	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
таблица	Хлеб ржаной	50	3,95	2,25	24,15	130	0,15	0	0	0	15,35	0	0	1,25				
89/2008	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2				
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	17,82	18,46	38,12	453,72	0,26	13,51	0,29	0,83	152,18	231,64	29,28	5,98				
	ОБЕД:																	
37/2008	Борш из св. капусты со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87				
189/2008	Копченая мясная с соусом	100	10,69	11,04	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15				
239/2008	Картофель отварной	150	3	5,04	25,5	182,46	0,15	6,24	0	0	12	60	29,07	0,45				
283/2008	Компот из сухофруктов 6/с	200	0,56	0	12,89	55,69	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02				
таблица	Хлеб ржаной	30	1,8	0,33	13,4	65,1	0,1	0,1	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84				
	ИТОГО ОБЕД:	730	17,98	22,75	67,58	584,16	0,39	16,31	0,44	4,78	143,57	320,54	111,94	5,73				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	35,8	41,21	105,7	1037,9	0,65	29,82	0,73	5,61	295,75	561,18	141,32	11,73				