

**МБОУ СОШ № 73 им. В.А. Давриика**  
**Диетическое меню (сахарный диабет)**

День/неделя: Понедельник-1																		
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	B1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	A (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe				
_Завтрак																		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23				
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0,36	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
15	Сыр (Российский )	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6				
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6				
	Итого за _Завтрак	600	31,830	34,300	74,640	725,200	0,570	13,050	0,056	1,330	831,170	724,390	201,460	6,150				
_Обед																		
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3				
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168	0,15	1	1	108	105,25	37	2,6					
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135	10,7	0,3				
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86				
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0,36	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	Итого за Обед	780	26,610	25,540	51,880	643,660	0,400	21,370	0,275	3,460	283,490	372,940	111,560	5,800				
	Всего за Понедельник-1	1380	58,440	59,840	126,520	1368,860	0,970	34,420	0,331	4,790	1114,660	1097,330	313,020	11,950				
День/неделя: Вторник-1																		
_Завтрак																		
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05				
274	Эссы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1				
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0,36	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	Итого за _Завтрак	490	17,920	21,590	42,080	430,390	0,200	8,800	0,135	0,800	233,480	312,100	85,800	3,390				
_Обед																		
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96				
115	Суп с рисовой крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,4		7,2	70,4	40,08	17,68	0,64				

261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
	Кабачки отварные с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	755	33,690	38,880	71,900	795,610	0,970	95,340	5,530	11,040	232,350	533,980	110,160	12,430
	Всего за Вторник-1	1245	51,610	60,470	113,980	1226,000	1,170	104,140	5,665	11,840	465,830	846,080	195,960	15,820

День/неделя: Среда-1

_Завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за _Завтрак	625	22,150	19,860	69,780	564,550	0,190	14,400	0,111	1,070	305,420	285,570	77,200	5,350

Обед

	Салат из отварной моркови	80	0,69	4,18	6,3	65,52	0,04	5,56		1,99	16,95	27,18	19,2	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
232	Рулет мясной	105	17,64	8,9	7,31	179,9	0,08		0,03		18	186,01	25,01	2,77
	Компот из свежих фруктов	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17	0,6
345	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	675	24,790	19,820	49,250	486,880	0,230	24,100	0,050	2,730	117,280	383,490	93,310	6,470
	Всего за Среда-1	1300	46,940	39,680	119,030	1051,430	0,420	38,500	0,161	3,800	422,700	669,060	170,510	11,820

День/неделя: Четверг-1

\_Завтрак

282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	470	18,850	22,940	48,240	470,840	0,930	8,940	0,450	1,770	234,420	442,220	106,330	6,370

Обед

	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
--	--	----	---	-----	-----	----	------	------	---	---	-------	------	------	------



	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	143,7	26	1,1
200	Бефстроганов из отварного мяса	107	14,6	18,04	3,74	235,72	0,06	0,03	0,04	0	17,36	150,92	17,91	2,09
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	657	20,240	21,820	51,610	505,420	0,300	26,560	0,302	1,860	159,660	363,620	99,360	5,530
	Всего за Понедельник-2	1147	48,280	51,620	104,040	1091,680	0,620	29,880	0,382	2,820	978,860	1032,520	241,960	10,550

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в асортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	500	19,620	15,960	76,180	539,800	0,164	13,520	0,086	1,270	147,420	183,820	92,700	3,620

Обед

52	Салат из свежих овощей с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	805	27,150	25,520	87,340	730,780	0,555	91,950	5,800	5,790	352,010	723,650	100,030	14,500
	Всего за Вторник-2	1305	46,770	41,480	163,520	1270,580	0,719	105,470	5,886	7,060	499,430	907,470	192,730	18,120

День/неделя: Среда-2

_Завтрак														
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312	Калюста цветная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
11.11а	Фрукты в асортименте	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	470	21,720	12,390	39,580	346,730	0,270	7,970	0,093	0,980	142,120	374,160	71,800	3,630

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
1.4а	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71	35,9	1
	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Сок морковный (консерв)	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого за Обед	790	26,010	24,060	83,280	643,160	0,460	34,460	0,501	1,490	281,600	507,360	185,900	6,800
	Всего за Среда-2	1260	47,730	36,450	122,860	989,890	0,730	42,430	0,594	2,470	423,720	881,520	257,700	10,430

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
11.11а	Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за Завтрак	550	96,740	16,900	81,440	528,800	0,490	14,560	0,065	1,490	243,650	389,960	136,250	4,830

Обед

96	Рассольник Ленинградский со специями	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
	Кабачки отварные с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого за Обед	720	28,830	16,790	85,640	604,520	0,680	8,050	0,240	1,360	249,700	518,330	156,160	7,310
	Всего за Четверг-2	1270	125,570	33,690	167,080	1133,320	1,170	22,610	0,305	2,850	493,350	908,290	292,410	12,140

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

	Котлета мясная паровая	100	16,18	9,04	8,77	181,16	0,08	0	0,01	0	12,02	164,26	24,45	2,51
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6

