

Согласовано:
Главный врач ГБУЗ Архангельской
области «Архангельская областная детская
клиническая больница имени
П.Г.Выжлецова», главный внештатный
педиатр Архангельской области



Разработано:
Генеральный директор
ООО «Технологии питания»



Пахолов А.С.

Десятидневный циклический рацион питания

обучающихся в организациях общего образования

Архангельской области.

С заболеванием сахарный диабет.

К основному варианту меню № 2.

Архангельск 2024 г.

1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	302	Каша гречневая вязкая	ХЕ 2.4	180.00	8.23	6.35	29.76	208.89
2	007	Сыр (порциями)	ХЕ 0	20.00	4.64	5.90	-	72.80
3	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
4	685	Чай с яблоком	ХЕ 0	200.00	0.08	0.05	0.99	4.98
5	627	Яблоки свежие	ХЕ 0.8	80.00	0.32	0.32	7.84	37.60
Итого				500.00	14.59	12.86	46.79	359.07
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	ХЕ 1.2	200.00	5.64	10.29	14.57	171.12
2	277	Гуляш из отварного мяса	ХЕ 0.2	90.00	10.12	17.50	-	208.01
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	ХЕ 1.6	170.00	3.75	4.73	20.05	140.50
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 1.2	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	635	Компот из земляники (свежезамороженной)	ХЕ 0.1	200.00	0.16	0.08	1.50	8.20
Итого				690.00	21.64	32.95	48.42	580.03
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4	500.00	14.59	12.86	46.79	359.07
		Обед	ХЕ 4,3	690.00	21.64	32.95	48.42	580.03
Итого				1190.00	36.23	45.80	95.21	939.10

142

1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	ХЕ 0.4	40.00	0.82	2.04	4.22	34.95
2	261	Макароны, запеченные с сыром	ХЕ 2.9	120.00	5.66	4.75	28.92	171.66
3	006	Масло (порциями)	ХЕ 0	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.6	15.00	0.99	0.18	6.15	26.10
5	686	Чай с лимоном	ХЕ 0	200.00	0.09	0.02	0.16	1.98
6	627	Мандарины свежие	ХЕ 0.7	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				480.00	8.39	10.81	47.01	305.74
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	ХЕ 0.9	200.00	3.93	5.30	11.66	111.24
2	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	ХЕ 1	110.00	9.28	4.44	11.49	122.90
3	125	Сложный гарнир: картофель отварной и свежий огурец	ХЕ 1.8	170.00	3.02	7.95	21.90	174.15
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 1.2	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	639	Компот из смеси сухофруктов	ХЕ 0.7	200.00	0.44	0.05	8.78	38.25
Итого				710.00	18.66	18.10	66.13	498.73
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4,6	480.00	8.39	10.81	47.01	305.74
		Обед	ХЕ 5,6	710.00	18.66	18.10	66.13	498.73
Итого				1190.00	27.05	28.92	113.14	804.47

143

1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	ХЕ 2.1	200.00	8.37	8.97	24.93	214.35
2	337	Яйцо вареное	ХЕ 0	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80
3	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
4	685	Чай с молоком	ХЕ 0.2	200.00	1.65	1.30	2.44	28.40
5	627	Апельсины свежие	ХЕ 0.8	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				560.00	17.32	15.32	43.95	383.35
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	143	Суп с макаронами и картофелем	ХЕ 1.3	200.00	6.42	5.00	15.74	134.80
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	ХЕ 0.2	100.00	11.40	23.16	2.74	275.38
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное со свежим помидором.	ХЕ 1.4	180.00	3.07	7.68	16.28	148.33
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 1.2	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	631	Компот из свежих яблок	ХЕ 0.4	200.00	0.16	0.16	3.92	18.80
Итого				710.00	23.03	36.36	50.99	629.51
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 3,9	560.00	17.32	15.32	43.95	383.35
		Обед	ХЕ 4,5	710.00	23.03	36.36	50.99	629.51
Итого				1270.00	40.35	51.67	94.94	1012.86

1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Биточки из говядины с ламинарией	ХЕ 0.5	80.00	10.62	9.95	6.73	152.40
2	587	Соус томатный (для блюд)	ХЕ 0.3	20.00	0.23	1.17	1.33	17.27
3	520	Пюре картофельное	ХЕ 1.6	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	685	Чай с грушей	ХЕ 0.1	200.00	0.08	0.04	1.04	4.98
6	627	Груши свежие	ХЕ 0.7	70.00	0.28	0.21	7.21	32.90
Итого				540.00	15.67	16.30	43.25	374.84
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	ХЕ 0.6	200.00	5.44	10.14	7.63	146.88
2	431	Печень по-строгановски	ХЕ 0.4	90.00	11.58	7.12	5.24	131.51
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со свежим огурцом	ХЕ 2.7	170.00	8.14	5.64	36.36	227.96
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 1.2	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	705	Напиток из плодов шиповника	ХЕ 0.2	200.00	0.08	0.07	2.20	10.36
Итого				690.00	27.22	23.34	63.73	568.90
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4	540.00	15.67	16.30	43.25	374.84
		Обед	ХЕ 5,1	690.00	27.22	23.34	63.73	568.90
Итого				1230.00	42.89	39.63	106.98	943.74

1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	ХЕ 2.4	200.00	6.47	5.87	28.11	191.19
2	007	Сыр (порциями)	ХЕ 0	20.00	4.64	5.90	-	72.80
3	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
4	685	Чай с яблоком	ХЕ 0	200.00	0.08	0.05	0.99	4.98
5	627	Яблоки свежие	ХЕ 0.8	80.00	0.32	0.32	7.84	37.60
Итого				520.00	12.83	12.38	45.14	341.37
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	ХЕ 0.3	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	ХЕ 1.3	200.00	8.35	5.08	16.14	143.86
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	ХЕ 2	200.00	13.48	15.92	23.87	285.85
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	639	Компот из смеси сухофруктов	ХЕ 0.7	200.00	0.44	0.05	8.78	38.25
Итого				680.00	24.28	24.20	60.97	547.23
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4	520.00	12.83	12.38	45.14	341.37
		Обед	ХЕ 5,1	680.00	24.28	24.20	60.97	547.23
Итого				1200.00	37.11	36.58	106.11	888.59

146

2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	ХЕ 2.0	180.00	7.54	8.08	22.44	192.92
2	007	Сыр (порциями)	ХЕ 0	20.00	4.64	5.90	-	72.80
3	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
4	685	Чай с яблоком	ХЕ 0	200.00	0.08	0.05	0.99	4.98
5	627	Яблоки свежие	ХЕ 0.8	80.00	0.32	0.32	7.84	37.60
Итого				500.00	13.90	14.59	39.47	343.10
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	033	Салат из свеклы	ХЕ 0.5	60.00	0.87	3.65	5.13	56.86
2	135	Суп из овощей	ХЕ 1	250.00	8.62	9.69	11.66	171.42
3	301	Цыпленок тушеный	ХЕ 0.3	90.00	11.28	11.91	3.95	165.61
4	534	Сложный гарнир: Капуста свежая тушеная и картофель отварной	ХЕ 1.3	160.00	3.20	6.13	16.10	136.40
5	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 1.2	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
6	635	Компот из земляники (свежезамороженной)	ХЕ 0.1	200.00	0.16	0.08	1.50	8.20
Итого				790.00	26.12	31.82	50.65	590.68
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4	500.00	13.90	14.59	39.47	343.10
		Обед	ХЕ 4.4	790.00	26.12	31.82	50.65	590.68
Итого				1290.00	40.01	46.41	90.11	933.78

2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	XE 1.5	180.00	31.57	21.35	17.34	398.33
2	пром	Хлеб ржаной, порция	XE 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
3	686	Чай с апельсином	XE 0.1	200.00	0.13	0.03	0.82	4.58
4	627	Апельсины свежие	XE 0.8	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				500.00	33.92	21.82	34.46	480.71
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	XE 1.2	200.00	6.18	3.35	15.24	121.88
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	XE 1	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со свежим помидором	XE 2.9	160.00	7.78	5.34	34.79	218.45
4	пром	Хлеб ржаной, порция	XE 0.6	15.00	0.99	0.18	6.15	26.10
5	633	Компот из яблок и клубники	XE 0.1	200.00	0.08	0.06	1.36	6.75
Итого				675.00	24.61	20.29	68.63	559.64
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	XE 3.2	500.00	33.92	21.82	34.46	480.71
		Обед	XE 5.8	675.00	24.61	20.29	68.63	559.64
Итого				1175.00	58.53	42.11	103.09	1040.35

148

2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша Дружба жидкая	ХЕ 2.1	200.00	6.73	6.20	25.34	184.10
2	006	Масло (порциями)	ХЕ 0	10.00	0.08	7.25	0.13	66.10
3	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
4	685	Чай с грушей	ХЕ 0.1	200.00	0.08	0.04	1.04	4.98
5	627	Груши свежие	ХЕ 1	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				530.00	8.61	14.03	45.01	336.98
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	ХЕ 0.5	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	110	Борщ с капустой и картофелем	ХЕ 0.8	250.00	7.04	13.08	9.54	188.16
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	ХЕ 2.4	180.00	11.70	11.87	28.30	259.92
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	639	Компот из смеси сухофруктов	ХЕ 0.7	200.00	0.44	0.05	8.78	38.25
Итого				710.00	21.73	28.30	61.15	573.55
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4	530.00	8.61	14.03	45.01	336.98
		Обед	ХЕ 5.2	710.00	21.73	28.30	61.15	573.55
Итого				1240.00	30.34	42.33	106.16	910.53

149

2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	305	Котлеты рубленные из цыплят	ХЕ 0.9	70.00	12.02	8.11	10.30	169.42
2	587	Соус томатный (для блюд)	ХЕ 0.1	20.00	0.23	1.17	1.33	17.27
3	520	Пюре картофельное	ХЕ 1.6	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	685	Чай с яблоком	ХЕ 0	200.00	0.08	0.05	0.99	4.98
6	627	Яблоки свежие	ХЕ 0.6	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				520.00	17.03	14.50	45.45	387.16
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	ХЕ 0.8	250.00	7.52	6.64	9.13	131.67
2	468	Оладьи из печени	ХЕ 1	90.00	14.13	13.98	11.19	209.84
3	203	Каша перловая рассыпчатая с луком и морковью	ХЕ 2	150.00	3.69	12.99	24.12	226.74
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	636	Компот из яблок и апельсинов	ХЕ 0.2	200.00	0.16	0.07	2.15	10.80
Итого				710.00	26.82	33.92	54.78	613.85
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4	520.00	17.03	14.50	45.45	387.16
		Обед	ХЕ 4.8	710.00	26.82	33.92	54.78	613.85
Итого				1230.00	43.85	48.42	100.23	1001.02

150

2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	ХЕ 2.4	200.00	6.47	5.87	28.11	191.19
2	007	Сыр (порциями)	ХЕ 0	20.00	4.64	5.90	-	72.80
3	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 0.8	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
4	686	Чай с апельсином	ХЕ 0.1	200.00	0.13	0.03	0.82	4.58
5	627	Апельсины свежие	ХЕ 0.8	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				540.00	13.46	12.24	45.23	346.37
Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	ХЕ 0.6	60.00	1.42	2.76	7.48	61.47
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	ХЕ 1.2	200.00	6.95	9.02	14.47	171.56
3	276	Жаркое по-домашнему	ХЕ 1.8	180.00	11.21	24.02	21.34	356.46
4	пром	Хлеб ржаной, порция	ХЕ 1.2	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	705	Напиток из плодов шиповника	ХЕ 0.2	200.00	0.08	0.07	2.20	10.36
Итого				670.00	21.65	36.23	57.78	652.04
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак	ХЕ 4.1	540.00	13.46	12.24	45.23	346.37
		Обед	ХЕ 5	670.00	21.65	36.23	57.78	652.04
Итого				1210.00	35.10	48.47	103.01	998.41

Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		12'225.00	391.46	430.34	1'018.98	9'472.85
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'222.50	39.15	43.03	101.90	947.29