

«Согласовано»

Директор БПОУ ВО «Борисоглебскмедколледж»



Г. В. Михеева

20 23 г.

«Утверждаю»

ИП Негадова Г. В.



Г. В. Негадова

20 23 г.

Примерное десятидневное меню для питания обучающихся в БПОУ ВО «Борисоглебскмедколледж»

с заболеванием сахарный диабет

1 день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
01	1/130	Омлет натуральный	7,9	14,3	1,8	167,3	88,7	13,2	210	2,0	-	0,1	-	0,3
18/2	1/200	Чай с заменителем сахара	3,4	2,9	3,4	43,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
13	1/30/8	Хлеб пшеничный с маслом	2,4	6,0	14,9	123,5	6,0	17,0	45,0	0,5	-	0,048	0,4	-
Итого:						333,8								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
26	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/икра кабачковая		4,2	4,2	54,0		9,3	2,3			0,01	0,1	2,1
32	1/250	Суп гороховый	2,9	4,8	21,7	153,2	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
41	1/100	Биточки куриные	17,9	8,1	13,6	200,0	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
54	1/200	Пюре картофельное	4,4	5,3	29,4	183,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13	-	4,1
20/2	1/200	Компот из сухофруктов без сахара	0,6	-	16,5	68,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-		4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
34	1/250/25	Суп с мясными фрикадельками	4,1	5,9	15,5	161,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
42/1	1/120	Тефтели рыбные в томате с овощами	9,5	8,1	11,8	200,8	22,5	10,9	7,2	2,4	0,5	0,1	0,6	0,3
55	1/200	Каша рисовая рассыпчатая	5,1	4,3	52,9	270,5	3,0	51,1	131,5	0,3	-	3,1	2,4	3,9
21/2	1/200	Компот из шиповника	-	-	3,0	47,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68,0
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				781,6								

Калорийность дня: 1111,6

Четвертый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
12/2	1/200/5	Каша молочная пшеничная	8,9	8,5	38,1	264,0	93	29,7	278	3,1	0,2	0,17	1,03	0,14
18/2	1/200	Чай с заменителем сахара	3,4	2,9	3,4	43,0	7,5	"	-	0,3	-	-	-	0,2
15	1/30/8/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	15,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24	-
		Итого:				466,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	c
28	1/40	Овощи свежие (термическая обработка)/соленый огурец	-	-	2,4	36,3	-	6,2	1,5	-	-	0,01	0,07	1,4
35	1/250	Щи из свежей капусты с мясом	6,5	13,2	20,1	266,4	30,1	29,7	17,1	1,1	0,87	0,6	0,4	15
44/1	1/100	Бефстроганов	18,4	22,7	3,2	270,0	8,6	9,3	89,3	0,49	0,03	0,05	1,2	0,2
52	1/200	Каша гречневая	6,1	4,6	33,6	200,0	18,9	9,1	161,3	6,0	-	0,26	-	1,6
24/2	1/200	Какао с заменителем сахара	4,2	3,6	12,3	75,0	115,0	-	-	1,3		0,2	-	-
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-

56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				949,7								

Калорийность дня: **1415,7**

Пятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Ms	P	Fe	A	B1	PP	C
9/2	1/200/5	Каша молочная овсяная	8,1	9,5	27,8	232,6	111,0	-	-	1,2	-	0,2	-	0,6
2	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	55,0	-	-	2,5	-	0,1	-	-
18/2	1/200	Чай с заменителем сахара	3,4	2,9	3,4	43,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
16	1/30	Хлеб пшеничный	2,3	0,24	14,6	71,4	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05	0,4	-
		Итого:				435,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
29	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из свеклы с р/м	1,9	2,3	14,4	116,5	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3
36	1/250	Суп гречневый с мясом	2,9	3,2	17,0	108,3	20,5	11,3	-	1,7	-	0,1	-	8,3
64	1/75	Рыба в кляре	16,8	7	7	159	17,0	4,0	125	0,4	0,05	0,09	2,1	0,3
54	1/200	Пюре картофельное	4,4	5,3	29,4	183,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13	-	4,1
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				758,8								

Калорийность дня: **1193,8**

Шестой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
7/2	1/200/5	Каша молочная «Ассорти»	5,7	7,5	23,2	183,0	101,1	-	-	1,2	-	0,2	-	-
18/2	1/200	Чай с заменителем сахара	3,4	2,9	3,4	43,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
15	1/30/8/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	15,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24	-
Итого:						385,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
28	1/40	Овощи свежие (термическая обработка)/огурец соленый	-	-	2,4	36,3	-	6,2	1,5	-	-	0,01	0,07	1,4
37	1/250/10	Борщ с фасолью, мясом и сметаной	3,5	7,0	23,42	180,2	23,8	12,5	-	1,5	-	0,1	-	8,3
46	1/210	Плов	11,5	10,9	33,7	328,5	38,3	18,0	78,6	0,9	-	0,05	1,7	9,1
20/2	1/200	Компот из сухофруктов без сахара	0,6	-	16,5	68,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02		4,0
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						715,0								

Калорийность дня: 1100,0

Седьмой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg.	P	Fe	A	B1	PP	C
01	1/130	Омлет натуральный	7,9	14,3	1,8	167,3	88,7	13,2	210	2,0	-	0,1	-	0,3
2	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	55,0	-	-	2,5	-	0,1	-	-
18/2	1/200	Чай с заменителем сахара	3,4	2,9	3,4	43,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
16	1/30	Хлеб пшеничный	2,3	0,24	14,6	71,4	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05	0,4	-

	Итого:				369,7									
--	--------	--	--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ДЫ	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
30/27	1/60	Салат из свежей капусты	-	-	3,8	67,0	9,7	0,8	11,2	0,1	-	0,007	1,2	12,1
	1/40	/Салат из квашеной капусты	0,9	1,1	6,9	54,5	12,8	1,9	1 1,5	0,2	-	0,001	1,4	8,8
36	1/250	Суп гречневый с мясом	2,9	3,2	17,0	108,3	20,5	11,3	-	1,7	-	0,1	-	8,3
47	1/230	Жаркое по-домашнему	4,1	8,5	31,5	219,6	25,0	24,0	109	2,1	-	0,9	2,6	5,1
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				580,7								

Калорийность дня: 950,4

Восьмой день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
9/2	1/200/5	Каша молочная овсяная	8,1	9,5	27,8	232,6	111,0	-	-	1,2	-	0,2	-	0,6
19/2	1/200//7	Чай с заменителем сахара и лимоном	3,4	3,1	18,4	43,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
14	1/30/8	Хлеб пшеничный с сыром	4,8	3,0	14,8	106,0	10,6	13,8	32,9	0,43	0,045	0,05	0,87	-
						381,6								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
29	1/80	Овощи свежие (термическая обработка)/салат из свеклы с р/м	1,9	2,3	14,4	116,5	19,2	2,9	14,6	0,2	-	0,008	2,1	15,3
39	1/250	Суп куриный с макаронными изделиями	5,9	7,2	23,2	175,6	23,8	12,7	-	2,1	0,4	0,3	-	8,4
48	1/100	Котлета рыбная	11,8	8,5	13,3	180,0	51,1	13,6	1,7	0,44	0,01	0,02	-	0,55
54	1/200	Пюре картофельное	4,4	5,3	29,4	183,0	73,5	33,5	15,1	0,9	-	0,13	-	4,1

21/2	1/200	Компот из шиповника	-	-	3,0	47,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68,0
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						804,1								

Калорийность дня: **1185,7**

Девятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
10/2	1/200/5	Каша молочная «Дружба»	5,6	7,5	23,3	181,0	94,0	29,9	280,0	3,1	0,2	0,18	1,04	0,14
18/2	1/200	Чай с заменителем сахара	3,4	2,9	3,4	43,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
13	1/30/8	Хлеб пшеничный с маслом	2,4	6,0	14,9	123,5	6,0	17,0	45,0	0,5	-	0,048	0,4	-
Итого:						347,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
26	1/60	Овощи свежие (термическая обработка)/икра кабачковая	-	4,2	4,2	54,0		9,3	2,3			0,01	0,1	2,1
32	1/250	Суп гороховый	2,9	4,8	21,2	153,2	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
49	1/150	Гуляш из филе птицы	29,3	6,8	3,1	196,7	15,4	5,2	18,3	0,11	0,03	0,02	1,44	3,1
52	1/200	Каша гречневая	6,1	4,6	33,6	200,0	18,9	9,1	161,3	6,0	-	0,26	-	1,6
20/2	1/200	Компот из сухофруктов без сахара	0,6		16,5	68,0	3,0		18,0	0,2	-	0,02	-	4,0
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						773,9								

Калорийность дня: **1121,4**

Десятый день.

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

ТК		-			оды	ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
12/2	1/200/5	Каша молочная пшенная	8,9	8,5	38,1	264,0	93	29,7	278	3,1	0,2	0,17	1,03	0,14
2	1/55	Яйцо отварное	8,1	7,4	0,6	88,0	55	-	-	2,5	-	0,1	-	-
18/2	1/200	Чай с заменителем сахара	3,4	2,9	3,4	43,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
16	1/30	Хлеб пшеничный	2,3	0,24	14,6	71,4	6,03	16,5	43,5	0,49	-	0,05	0,4	-
		Итого:				466,4								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
40	1/250	Суп рисовый с курицей	11,2	6,6	22,7	191,5	24,9	13,4	-	2,0	-	0,1	-	8,3
50	1/100	Котлета мясная	17,6	11,7	13,9	231,6	10,3	12,8	20,2	0,9	-	0,02	-	-
53	1/200	Рагу овощное	11,0	16,7	22,5	254,6	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9
20/2	1/200	Компот из сухофруктов без сахара	0,6		16,5	68,0	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0
17/2	1/40	Хлеб ржаной	2,8	0,5	14,9	78,0	3,1	8,5	14,5	0,3	-	0,05	0,3	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-		4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
		Итого:				847,7								

Калорийность дня: **1314,1**