



М.Я. Чашева

« » 2024 год

ДИЕТИЧЕСКОЕ (ЛЕЧЕБНОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН
С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сезон: осенний
Возраст: 7-11 лет



СОГЛАСОВАНО
Лечащий врач ученика

« » 2024 год



сезон: осень

возрастная категория: 7-11 лет

понецельник

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 1 день 1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0	5,8	0,1	52,4	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	15	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА без сахара	150	15	8	19,2	208,8	223-ттк	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,4	1,1	1,8	19,1	330	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,2	0	0,4	3,6	459-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	110	0,4	0,4	10,8	48,8	338	2011
		527	19,6	18,5	40,8	409,9		
Обед								
Итого за завтрак								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	12,9	71	2011
	СУП С КРУПНОЙ перловой	200	1,7	4,1	11,7	90,3	115	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,9	18	14,5	279,7	294-ттк	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ без сахара	150	4,5	5	20,4	144,5	184 с.д	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	200	3,1	2,4	5,9	58,3	465-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	120	0,5	0,3	12	54,7	338.1	2011
		860	27,4	30,2	79,5	701,6		
Итого за обед:								
Всего за день:			50,4	60,4	139	1304,7		

сезон: осень

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 1 день 2	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,9	3	2,6	41	29	2008
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	189,4	326	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ттк	2021
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,4	3,6	29,1	166,8	227	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ (томатный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	11Р	2008
	Итого за завтрак	565	19,3	18,1	79,4	557,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,5	4,3	1,7	47,1	20	2011
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,5	3,5	5,6	60	93-ттк	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,2	7,1	6,9	144,9	229	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	200	0	0	0	0	495-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	1,7	81,6	11Р	2008
	Итого за обед:	780	21,7	18,5	54,3	470,7		
	Всего за день:		41	36,6	133,7	995,5		

сезон: осень

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Неделя 1 день 3								
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,8	3,5	0	43,7	15	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,3	7,5	36,2	245,4	225	2021
	ЧАЙ без сахара	200	0,1	0	0,2	1,2	457-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	ПП	2008
Итого за завтрак		492	15,9	19,9	66,2	507,9		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5	56,1	52	2011
	СУП С БОБОВЫМИ	200	6,7	2,8	14,9	111,7	119	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	8,9	13,7	11,2	204,3	278	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ без сахара	200	4,4	7,4	12,8	138,8	380-п с.д.	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД без сахара	200	0,1	0,1	1,9	9,1	486-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПП	2008
Итого за обед:		810	23,5	28,1	62,8	601,6		
Всего за день:			39,4	52,1	129	1146,9		

сезон: осень
 возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 1 день 4	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,3	53	45	2011
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина)	60	7,3	8,5	2,1	98,4	246	2011
	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАЯ	150	2,9	3,3	21,1	126,1	215	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	200	0	0	0	0	495-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		2008
		500	13,1	15,1	41,2	338,7		
Обед								
Итого за завтрак								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71	2011
	СУП С КРУПНОЙ гречневой	200	2,7	4,5	12,2	100,5	115-ттк	2011
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,5	20,1	12,6	289,3	269	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	4,4	3,6	29,2	166,8	227	2021
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ без сахара	200	0,1	0	0,4	4,8	468	2016
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	1,7	81,6	ППР	2008
		100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	850	25,2	29,1	82,7	695,8		
Итого за обед:								
			38	44,5	119,7	1019,5		
Всего за день:								

Сезон: осень

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г				
Завтрак									
неделя 1 день 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	12,9	71	2011	
	ШЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной с гречневой крупой	150	9,2	6,2	18,6	167,4	375-ттк	2021	
	ЧАЙ без сахара	200	0,1	0	0,2	1,2	457-ттк	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10	45,6	338.1	2011	
		540	12,4	6,9	43,8	288,3			
Обед									
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ	60	0,7	3,7	2,3	46	27	2011	
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,5	3,5	5,6	60	93-ттк	2021	
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-	100	12,6	15,2	8,1	219,6	297	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯСКАЯ	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ (томатный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008	
		750	22,3	26,2	76,3	630,3			
Итого за обед:			34,7	33,1	120,1	918,6			
Всего за день:									

сезон: осень
 возрастная категория: 7-11 лет
 понедельник

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71	2011
	БИТОЧКИ "АПШЕТИТНЫЕ"	90	11,6	16,7	25	296,7	268-ттк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п без сахара	200	0,2	0	0,4	3,6	459-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
Итого за завтрак		520	17,5	20,2	58,5	486,6		
Обед								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	12,9	71	2011
	СУП С КРУПНОЙ гречневой	200	2,7	4,5	12,2	100,5	115-ттк	2011
	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,9	17,2	3	222,3	290	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,4	3,6	29,2	166,8	227	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ (томатный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
	Итого за обед:	830	24,5	26,4	80,5	657,4		
	Всего за день:		42	46,6	139	1144		

сезон: осень
 возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г				
неделя 2 день 2	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,9	3	2,6	41	29	2008	
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	100	12,6	10,4	8,4	177,5	486-ттк	2021	
	КАША ПЕРГЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,9	3,3	21,1	126,1	215	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008	
	Итого за завтрак		540	19,4	17,2	65	491,8		
			Обед						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71	2011	
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,5	3,5	5,6	60	93-ттк	2021	
	КУЛЕШ ИЗ МЯСА с гречневой крупой	200	16,5	25	29,9	410,6	265-ттк	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД без сахара	200	0,1	0,1	1,9	9,1	486-ттк	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008	
	Итого за обед:	700	21,2	29,1	55,9	569,7			
	Всего за день:		40,6	46,6	120,9	1039,1			

сезон: осень
возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 3	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2,5	4,9	46,2	53	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	150	13,5	14	2,6	190,8	210-ттк	2011
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ без сахара	200	0,1	0	0,4	4,8	468	2016
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
	Итого за завтрак	540	17,4	17,1	29,9	346,1		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23	2011
	СУП С БОБОВЫМИ	200	6,7	2,8	14,9	111,7	119	2011
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина)	100	12,2	14,2	3,5	190,6	246	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ без сахара	150	3,3	5,6	9,6	104,5	с.д.	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД без сахара	200	0,1	0,1	1,9	9,1	486-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008
	Итого за обед:	750	25,6	26,8	49	543		
	Всего за день:		43	43,9	78,9	862,5		

сезон осень
возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день, 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (отурпы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71	2011
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	90	9,6	15,5	12,9	229,7	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	20	0,2	0,7	0,9	10,5	419-ттк	2021
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ без сахара	150	4,5	5	20,4	144,5	184 с.д	2008
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных без	200	0,1	0,1	2,1	10,1	492-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
		550	16,9	21,7	50,5	464,4		
Обед								
Итого за завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,3	53	45	2011
	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	200	1,9	6,4	14,9	124,4	123-п	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	8,9	13,7	11,2	204,3	278	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,4	3,6	29,2	166,8	227	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	200	0	0	0	0	495-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008
		760	18,7	27,1	77,6	630,1		
Итого за обед:			38,6	54,9	142,6	1219,7		
Всего за День:								

сезон: осень

возрастная категория: 7-11 лет

пятидневка

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Завтрак								
неделя 2 день 5	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4,6	6	0	72,8	15	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,3	7,5	36,3	245,5	225	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	200	3,4	2,8	4,9	59,1	462-п с.д.	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	ПП	2008
		490	20,9	16,9	70,9	520,2		
Обед								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	12,9	71	2011
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,5	3,5	5,6	60	93-ттк	2021
	КУЛЕШ ИЗ МЯСА с гречневой крупой	200	16,5	25	29,9	410,6	265-ттк	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,2	0	0,4	3,6	459-ттк	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	ПП	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
		785	21,4	29,1	58,1	581,2		
Итого за обед:			43	55,8	135,7	1189,4		
Всего за день:								