

СОГЛАСОВАНО

А.Ф. Гимзянова



Директор МБОУ «Татарская гимназия № 65»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа



Республики Башкортостан

В.К. Смирнов

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**для организации питания обучающихся**

**в школьных образовательных учреждениях**

**(сахарный диабет)**

**Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет**

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)**

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник  
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99	
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
282,08	Чай (б/сах)	200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
			21,8	26,25	38,17	474,56	0,35	3,54	184,03	1,84	138,73	319,98	108,94	4,53	
<b>Итого за Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01				1,14	12,79		14,04		
108,06	Филе грудки отварное	20	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16	
470,13	Каша пшеничная с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05	
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
38,97	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
			23,42	21,80	73,15	586,77	0,38	19,05	98,75	3,12	73,80	213,80	83,40	6,16	
<b>Итого за Обед</b>															
			45,22	48,05	111,32	1061,33	0,73	22,59	282,78	4,96	212,53	533,78	192,34	10,69	
<b>Итого за день</b>															

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			22,46	28,78	32,53	485,33	0,27	15,94	322,50	2,41	402,78	350,30	62,22	6,02				
<b>Обед</b>																		
129,27	Суп гороховый (сах.диабет)	200	7,35	3,73	17,48	133,4	0,29	3,32	474,59	1,69	44,97	91,67	38,12	2,43				
108,06	Филе грудки отварное	20	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53				
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99				
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
<b>Итого за Обед</b>																		
			28,4	24,7	59,2	571,8	0,7	38,7	523,2	5,6	96,0	356,1	104,9	6,7				
<b>Итого за день</b>																		
			50,86	53,43	91,73	1057,15	0,94	54,65	845,74	8,04	498,81	706,43	167,09	12,75				

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

Рацион: Сахарный диабет

День: среда  
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
588	Рыба припущенная	60	11,73	3,66		80,11	0,08	0,37	7,38	1,54	31,73	177,18	40,72	0,61	
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55	0,09		45	0,89	16,79	48,68	8,66	0,89	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциками)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
282,08	Чай (б/сах)	200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
			23,18	22,28	62,83	547,16	0,33	12,44	127,18	3,32	178,82	341,06	78,28	5,13	
<b>Итого за Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
65,36	Суп с гречневой крупой (без картофеля) сах.диабет	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25	
16,546	Мясо птицы, припущенное с овощами	50/50	13,32	16	3,57	211,2				2,55	24,11		26,53		
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63	
294,17	Напиток лимонный (б/сах) сах.диабет	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
			21,13	26,73	50,92	528,87	0,24	8,05	722,84	6,42	82,07	219,07	92,11	2,82	
<b>Итого за Обед</b>															
<b>Итого за день</b>			44,31	49,01	113,75	1076,03	0,57	20,49	850,02	9,74	260,89	560,13	170,39	7,95	

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)**

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
227,17	Запеканка творожная (без муки и б/сах) сах.диабет	130	27,02	11,97	11,14	265,13	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11		
282,08	Чай (б/сах)	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			33,45	23,51	25,07	449,73	0,19	0,72	129,15	3,35	363,58	414,19	50,83	1,72		
<b>Обед</b>																
67,23	Свекольник (без картофеля и сахара) сах.диабет	250/5	2,08	4,89	11,43	98,34	0,04	12,91			55,87		30,3	1,74		
502,81	Тертелги из говядины с томатным соусом	60/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57		
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8										
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
<b>Итого за Обед</b>																
			19,49	20,20	65,94	516,57	0,37	15,11	38,10	1,22	92,08	260,59	132,94	6,76		
<b>Итого за день</b>																
			52,94	43,71	91,01	966,30	0,56	15,83	167,25	4,57	455,66	674,78	183,77	8,48		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Район: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
181,26	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом (б/сах) сах.диабет	150/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11				
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>			16,76	22,92	47,22	465,19	0,37	4,49	119,84	1,43	397,1	323,78	93,14	2,77				
<b>Обед</b>																		
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91					
108,06	Филе грудки отварное	20	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53				
233,27	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1				
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88				
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
38,97	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
<b>Итого за Обед</b>			31,79	30,00	86,78	745,89	0,41	20,86	147,82	5,39	100,70	295,00	82,80	7,23				
<b>Итого за день</b>			48,55	52,92	134,00	1211,08	0,78	25,35	267,66	6,82	497,80	618,78	175,94	10,00				

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
211,49	Макаронные изделия с тертым сыром	180	9,38	9,72	39,58	284,16				0,97	134,4		15,67		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4		3	0,02	
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
	<b>Итого за Завтрак</b>		12,40	17,76	65,48	475,04	0,16	14,80	51,14	1,83	167,50	56,74	39,91	3,60	

<b>Обед</b>														
53,24	Ши из свежей капусты (без картофеля) сах.диабет	250/10	1,88	5,62	6,2	84,16	0,04	30,04	412,5	1,97	52,88	47,38	21,12	0,71
108,06	Филе грудки отварное	20	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53
80,14	Рыба, тушенная в томатном соусе	50/50	10,37	5,59	2,93	104,29	0,09	4,01	458,15	2,53	36,76	167,16	45,48	0,83
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
<b>Итого за Обед</b>			25,96	22,06	75,16	597,25	0,33	35,05	909,62	5,39	117,21	395,75	113,41	3,55
<b>Итого за день</b>			38,36	39,82	140,64	1072,29	0,49	49,85	960,76	7,22	284,71	452,49	153,32	7,15

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16				
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55				
284,1	Чай с лимонном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			18,47	16,17	60,59	468,45	0,36	17,45	81,39	1,98	165,90	173,44	116,85	6,39				
<b>Обед</b>																		
129,28	Суп гороховый (сах.диабет)	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07				
108,06	Филе грудки отварное	20	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53				
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99				
470,13	Каша пшеничная с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05				
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
<b>Итого за Обед</b>																		
			35,21	27,26	67,91	657,31	0,76	12,67	733,47	3,83	110,00	414,74	118,97	7,42				
<b>Итого за день</b>																		
			53,68	43,43	128,50	1125,76	1,12	30,12	814,86	5,81	275,90	588,18	235,82	13,81				



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**

Рацион: Сахарный диабет

День: среда  
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																				
131,08	Плов из мяса птицы	160	13,45	16,19	32,43	328,68				3,49	19,85		37,1							
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4		3	0,02						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100		60	5,5						
284,1	Чай с лимонном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8		1,54	0,84						
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		39	12,6						
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4		0,04	12	0,24	19,2		13,2	10,8						
			19,1	26,89	58,33	554,56		0,26	18,39				277,76	5,01						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
<b>Обед</b>																				
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91							
108,06	Филе грудки отварное	20	7,1	6,09	0,35	84,14		0,04	1	0,12	7,88		61,87	7,63						
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53		0,08	3,61	1,97	33,36		150,31	40,92						
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55		0,09	45	0,89	16,79		48,68	8,66						
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66		0,12		0,51	8,7		39	12,6						
			26,90	24,72	79,11	640,18		0,33	4,61	5,91	88,84		299,86	87,72						
			46,00	51,61	137,44	1194,74		0,59	23,00	5,91	88,84		577,62	87,72						
														8,07						
<b>Итого за Обед</b>																				
<b>Итого за День</b>																				

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)**

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг  
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
80,09	Рыба, тушеная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
138,3	Картофельное пюре	170	3,73	5,75	25,03	167,33				0,2	60,64		37,93		
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
	<b>Итого за Завтрак</b>		19,14	14,76	48,84	410,14	0,20	18,52	454,17	2,82	271,80	281,05	107,14	4,13	
<b>Обед</b>															
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11	
108,06	Филе грудки отварное	20	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12	
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
	<b>Итого за Обед</b>		23,24	24,84	51,31	522,04	0,38	25,87	401,37	4,19	84,01	272,37	125,48	6,09	
	<b>Итого за день</b>		42,4	39,6	100,2	932,2	0,6	44,4	855,5	7,0	355,8	553,4	232,6	10,2	

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)**

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
470,52	Каша пшеничная молочная с маслом (б/с)	150/5	6,44	7,17	28,39	204,5	0,19	0,94	39,47	0,16	100,67	153,68	41,38	1,12	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
284,1	Чай с лимоном (сах-диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			14,81	20,59	47,03	435,98	0,34	4,41	108,41	0,82	333,57	257,22	74,32	2,25	
<b>Обед</b>															
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01	
110,4	Суфле из мяса птицы (филе)	100	20,99	20,54	3,92	283,38	0,11	2,16	89,71	1,55	53,28	207,97	23,89	1,79	
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8									
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого за Обед</b>			30,32	28,36	85,57	714,16	0,43	30,66	320,46	4,11	116,86	432,78	85,06	6,97	
<b>Итого за день</b>			45,13	48,95	132,6	1150,14	0,77	35,07	428,87	4,93	450,43	690	159,38	9,22	
<b>Итого за период</b>			467,43	470,53	1181,14	10847,00	7,13	321,34	6241,23	65,01	3381,38	5955,61	1758,39	98,34	
<b>Итого за период</b>			46,74	47,05	118,11	1084,70	0,71	32,13	624,12	6,50	338,14	595,56	175,84	9,83	