Примерное десятидневное меню для обучающихся I -4-х классов с заболеванием сахарный диабет для организации питания школьников

День: понедельник Не деля: первая

№ рецеп-	Наименование блюда	масса порции.	Пищевые	вещества	ı	энерг. ценность,	Витамины				Минерал	выные вег	цества	
туры		Γ	белки,	жиры,	углев.,	ккал	В1,мг	Смг	А, мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг
			Γ	Γ	Γ					i				
						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	1 07, 1 2	3.23
382	Какао с молоком без сахара	200	4 08	3,54	1,58	54,52	0,06	1.59	0.02		1 52.22	124,56	21.34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,30	14,49	70.14	0,03	0,00	0.00	0,39	6,90	9,90	26.10	0.33

Сыр российский	25	6.96	8.85	0.00	108.00	0.01	0,21	0.01	0.15	264,00	10,50	150.00	0,30
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0.40	0.40	9,80	48,40	0,05	10,00		0,20	16,00	11.00	9.00	2,20
ИТОГО		22,9	24,29	61,05	510,01	0,55	12,84	0,05	1,01	572,87	385,39	313,56	6,54

День: вторник

Неделя: первая

No рецеп-	Наименование блюда	масса порции,г	Пищевь	веществ	a	энерг. ценность,	Витамины				Минерал	пьные ве	щества	
туры			белки, г	жиры,	углев., г	ккал	В1,мг	С,мг	А, мг	Е,мг	Са, мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг
						зартрам								
						завтрак								
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5	-	1 5, 15	0,2	0.2	8,4	1 5,75	12	,06
274	Зразы рубленые из го- вядины	100	9,56	12,4	12,5	19,984	0,03	0	O, 105	0,24	22	97,2	4,8	1.0
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0.04	1,3	0,020	0	1 25.78	90	14.0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0.39	6,9	26.1	9,9	0,33
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94.5	0,04	10,0	0	0,4	8.0	28,0	42,0	0.6
	Итого		17,2	16,08	50,09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,65	318,68	61,57	3,36

День: среда

Неделя: первая

№ рецеп-	Наименование блюда	масса порции,	Пищевы	е веществ	a	энерг. ценность,	Витамины				Минера	льные ве	щества	
туры		Г	белки, г	жиры,	углев., г	ккал	ВІ, мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мд,мг	Fe,мг
						завтрак	1							
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	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 ксилитом и ли- моном	200	0,3	O,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		21,28	18,8	67,39	545,89	0,18	14,4	0,111	1,1	303,12	269,27	77,1	4,44

День: четверг

Неделя: первая

№ рецеп-	Наименование блюда	масса порции,	Пищевы	е веществ	ва	энерг. ценность,	Витамині	Ы			Минерал	іьные вец	цества	
туры		Г	белки, г	жиры,	углев. , г	ккал	В1, мг	С, мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мд,мг	Fe, _{мг}
	1				I	завтрак			l		1		I	
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
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	150	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
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 пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,46	383,68	62,06	4,94

День: пятница Неделя: первая

№ рецеп-	Наименование блюда	масса порции,	Пищевы	е веществ	a	энерг. ценность,	Витамины				Минерал	ьные веш	ества	
туры		r	белки, r	жиры, г	углев.,	ккал	ВІ,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мд,мг	Fe,мг
	<u> </u>					завтрак								
316	Овощи, припущенные (морковь)	150	4,82	5,43	30,90	191,75	0,17	6,45	0,61	2,70	95,10	178,95	123,45	24,45
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		17,84	17,33	51,25	470,11	0,27	7,93	0,643	4,76	254,04	366,06	169,52	26,22

День: понедельник **Неделя:** вторая

№ рецеп-	Наименование блюда	масса порции,	Пищевь	ые веществ	a	энерг. ценность,	Витамины	[Минерал	іьные вец	цества	
туры		Γ	белки, г	жиры, г	углев.,	ккал	ВІ,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са, мг	Р,мг	Мд,мг	Fe,мг
						завтрак					1			
182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,5	3,3	61,14	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Итого		20,22	19,75	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецеп-	Наименование блюда	масса порции,	Пищевы	е веществ	a	энерг. ценность,	Витамины	[Минера.	льные вец	цества	
туры		Γ	белки, г	жиры,	углев.,	ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мд,мг	Fe, _{мг}
						завтрак								
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
377	Чай с ксилитом и ли- моном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,3	4,2

День: среда

Неделя: вторая

Наименование блюда	масса порции,	Пищевы	е веществ	a	энерг. ценность,	Витамины				Минерал	пьные вец	цества	
	Г	белки, г	жиры,	углев., г	ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мд,мг	Fe, _{мг}
					завтрак								
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
Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
Чай с молоком без са- хара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого		22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85
	Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с молоком без са- хара Хлеб пшеничный Хлеб ржано- пшеничный	Порции, г Рыба припущенная 80 Пюре картофельное 150 Чай с молоком без сахара 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржанопшеничный 40	Рыба припущенная 80 13,8 Пюре картофельное 150 3,08 Чай с молоком без сахара 200 1,6 Хлеб пшеничный 20 1,58 Хлеб пшеничный 40 2,24	Порции, г белки, жиры, г г Рыба припущенная 80 13,8 7,1 Пюре картофельное 150 3,08 2,33 Чай с молоком без сахара 200 1,6 1,6 Хлеб пшеничный 20 1,58 0,2 Хлеб ржанопшеничный 40 2,24 0,44	Рыба припущенная 80 13,8 7,1 0,17 Пюре картофельное 150 3,08 2,33 19,13 Чай с молоком без сахара 200 1,6 1,6 3,4 Хлеб пшеничный 20 1,58 0,2 9,66 Хлеб пшеничный 40 2,24 0,44 19,76	порции, г белки, жиры, углев., г г явтрак Рыба припущенная 80 13,8 7,1 0,17 122,2 Пюре картофельное 150 3,08 2,33 19,13 109,73 Чай с молоком без сахара 200 1,6 1,6 3,4 26 Хлеб пшеничный 20 1,58 0,2 9,66 46,76 Хлеб пшеничный ржано-пшеничный 20,24 0,44 19,76 91,96	Порции, г Белки, жиры, г Т Белки, г Т Т Т Т Т Т Т Т Т	Порции, г Белки, жиры, г Т Т Т Т Т Т Т Т Т	Порции, Г Белки, жиры, углев., Ккал В1,мг С,мг А,мг	Порции, г Белки, жиры, г Г Г В В В В В В В В	Порции,	Порции, г Белки, ккал Белки, г г ккал ВП,мг С,мг А,мг Е,мг Са,мг Р,мг	Порции, г Белки, г Кал Углев., г Генность, кал В1,мг С,мг А,мг Е,мг Са,мг Р,мг Мд,мг

День: четверг Неделя: вторая

№ рецеп-	Наименование блюда	масса порции,	Пищевы	е веществ	a	энерг. ценность,	Витамины	I			Минерал	пьные веп	цества	
туры		Γ	белки, г	жиры,	углев.,	- ккал	ВІ,м	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мд, мг	Fe,мг
						завтрак								
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупа с мас-лом	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
376	Чай с ксилитом	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,0548	1,39	182,35	313,06	122,05	3,19

День: пятница Неделя: вторая

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	масса	Пищевы	е веществ	за	энерг.	Витамины				Минерал	пьные веп	цества	
рецеп- туры		порции,	белки, r	жиры, r	углев., r	ценность, ккал	В1, мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мд,мг	Fe, _{мг}
						завтрак	1							1
274	Зразы рубленые из го- вядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	36,8	O,1	33,1	0	0	109,0	136,7	79,1	3,7
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	O,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,38	369,3	146,5	5,62