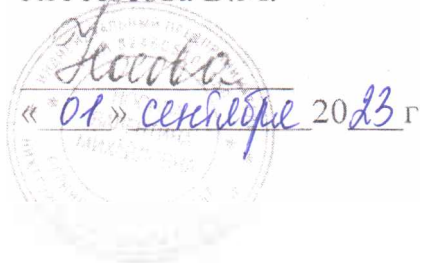


Утверждаю
ИП Носова В.М.



МАОУ Кантауровская СШ
Кашин В.А.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с сахарным диабетом
2023– 2024

Возрастная категория: от 7 лет и до 12 лет

3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак			18,89	16,94	51,63	441,82	0,29	15,67	190,35	0,96	288,14	278,23	110,63	7,90	5
Обед															
15,04	Салат из свежих огурцов и помидоров .	50	0,43	5,07	1,55	54	0,02	6,9	0	0	9,59	0	7,61	0,33	
65,40	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378,0	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
108,2	Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
465,03	Каша полтавская вязкая с маслом	130/4	3,77	3,32	22,12	133,37	0,1		18	0,63	16,54	86,03	19,65	1,46	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого за Обед			26,59	30,65	46,29	568,20	0,30	29,57	396,00	2,55	95,58	125,80	74,49	4,75	4,0
Итого за день			45,48	47,59	97,92	1010,02	0,59	45,24	586,35	3,51	383,72	404,03	185,12	12,65	9,00

Рацион: Сахарный диабет 1110р

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
136,49	Сырники из творога	110	22,75	8,81	12,99	226,16	0,07	0,5	41,25	1,79	170,06	236,5	25,65	0,68	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	
3,28	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,55	13,57	129,1	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак			24,9	17,0	41,3	425,8	0,2	15,5	48,8	2,1	201,9	253,0	45,2	4,9	4,0
Обед															
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45	
56,51	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,89	6,63	6,64	94,92	0,05	21,36	549,8	2,39	47,18	37,22	22,56	0,73	
80,37	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/35	14,1	4,9	2,05	109,39	0,11	3,02			44,57		55,61	0,93	
470,13	Каша пшеничная вязкая 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	
282,08	Чай	200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого за Обед			22,36	16,79	49,03	440,61	0,38	36,88	639,93	2,90	118,42	139,10	125,47	4,03	4
Итого за день			47,26	33,75	90,29	866,37	0,53	52,38	688,68	4,99	320,28	392,10	170,62	8,90	8,00

Рацион: Сахарный диабет 1110р

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
429,35	Каша Артек молочная вязкая с маслом	130/4	5,42	5,29	25,25	170,81	0,12	0,81	31,73	0,59	91,42	147,06	28,39	1,62	

600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55	0,06	1,34			38,7		14,07	0,83	
284,1	Чай с лимоном	200/7	0,07		0,07	0,07		3,99	0,14	0,01		1,54			
3,3	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,6	13,57	129	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89	
Итого за Завтрак			18,23	25,86	43,19	478,53	0,21	6,14	31,87	0,60	137,92	148,60	48,46	3,34	4,00
Обед															
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
129,28	Суп гороховый	250	8,35	4,82	22,6	167,79	0,33	4,2	600,74	2,14	66,38	138,31	55,21	3	
96,46	Мясо тушеное с овощами	50/50	15,05	17,67	1,85	226,61	0,06	2,31	205,4	2,57	20,63	155,34	23,92	2,38	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,95	35,45	217,4	0,27		19,24	0,54	15,94	185,96	124,15	4,18	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
421,01	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02				3,6		4	0,58	
Итого за Обед			32,43	27,67	69,43	657,10	0,69	8,61	826,28	5,28	111,65	488,61	211,48	10,29	5,00
Итого за день			50,66	53,53	112,62	1135,63	0,90	14,75	858,15	5,88	249,57	637,21	259,94	13,63	9,00

Рацион: Сахарный диабет 1110р

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
181,26	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	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	
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
288,08	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
476,01	Кисломолочный продукт .	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1	
Итого за Завтрак			24,3	24,2	47,4	510,6	0,3	3,0	225,3	1,0	490,5	457,1	116,2	4,7	4,70
Обед															
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
110,25	Суфле из цыплят-бройлеров	80	26,41	24,81	3,34	340,68	0,14	2,76	92,19	1,43	49,28	248,57	28,85	2,09	

140,34	Капуста тушеная	130	2,97	3,5	8,26	78,33	0,05	69,1	86,47	0,24	82,18	51,11	27,5	1,09	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87	
Итого за Обед			33,27	35,07	36,61	596,65	0,31	79,21	879,76	4,56	171,62	357,85	105,19	5,45	3,30
Итого за день			57,57	59,31	84,02	1107,20	0,63	82,16	1105,08	5,51	662,14	814,97	221,42	10,12	8,00

Рацион: Сахарный диабет 1110р

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
98	Котлеты или биточки мясные	60	10,14	10,73	10,18	177,82	0,05	0,19	3,17	1,71	26,72	108,67	14,39	1,42	
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3,33	Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,7	5,62	13,44	133	0,03	0,14	47,6	0,08	205,4	120	17,0	1,01	
Итого за Завтрак			21,00	20,32	42,23	437,36	0,22	0,33	69,42	2,09	242,16	326,72	96,54	4,64	4,00
Обед															
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45	
65,4	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	0	0	42,83	0	20,91	0,69	
6,11	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	15,93	14,89	3,8	213,02	0,06	0,55			29,03		23,79	2,39	
594,02	Каша перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03		18	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55	
282,08	Чай .	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого за Обед			22,7	24,3	46,8	499,7	0,2	33,1	84,5	0,7	98,8	107,9	72,5	5,0	4,00
Итого за день			43,70	44,58	89,07	937,06	0,43	33,40	153,92	2,80	340,98	434,59	168,99	9,59	8,00

Рацион: Сахарный диабет 1110р

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			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	
Завтрак															
227,37	Запеканка творожная	100	20,63	8,75	9	202	0,04	0,48	60,68	0,16	159,09	213,88	22,14	0,45	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3,27	Хлеб ржаной с маслом	30/5	1,51	3,93	13,51	96,05	0,03		22,5	0,05	6,6	1,5	6	0,88	
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак			25,94	16,48	41,71	430,55	0,15	16,08	90,68	0,51	308,69	231,88	55,64	4,73	4,00
Обед															
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
54,34	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54	184,29	0,08	6	706,58	3,15	43,89	125,22	33,61	1,21	
96,44	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24	0,05	1,83	164,2	2,06	16,5	124,25	19,12	1,91	
136,19	Картофель отварной с маслом	100/3	2,16	3	17,43	101,99	0,13	21,34	17	0,14	12,23	62,79	24,65	0,98	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87	
Итого за Обед			19,87	24,25	58,45	533,82	0,30	31,27	888,38	5,38	83,12	321,26	87,58	5,12	5,00
Итого за день			45,8	40,7	100,2	964,4	0,5	47,4	979,1	5,9	391,8	553,1	143,2	9,9	9,0

Рацион: Сахарный диабет 1110р

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	0	0	250,68		23,98	2,32	
288,08	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87	
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62,0	0,03	1	0,0	0,0	119	0,0	14,0	0,1	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак			25,38	25,44	39,88	499,51	0,23	17,44	29,62	0,31	524,20	132,70	88,48	7,57	4,0
Обед															
13,03	Салат из свежих помидоров .	50	0,57	2,59	2,37	36,12	0,03	10,13			10,69		8,96	0,43	
65,36	Суп с гречневой крупой .	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
108,2	Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
140,35	Капуста тушеная	150	3,43	4,03	9,53	90,35	0,06	79,73	99,81	0,27	94,53	58,98	31,72	1,25	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03		0	0	5,4		6	0,87	
Итого за Обед			26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,50	108,15	105,64	5,20	3,7
Итого за день			51,96	55,00	77,15	1024,26	0,52	115,20	829,63	3,44	685,70	240,85	194,12	12,77	7,70

Рацион: Сахарный диабет 1110р

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
232,34	Пудинг творожный	100	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81	

282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3,67	Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак			22,3	17,5	42,6	424,9	0,1	15,5	128,6	0,7	269,9	275,7	48,6	5,1	4,0
Обед															
15,04	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,43	5,07	1,55	54	0,02	6,9	0	0	9,59	0	7,61	0,33	
56,36	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72	
80,39	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88	0	0	57,36	0	71,5	1,2	
302	Каша гречневая вязкая 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	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0		5,4	0	6	0,87	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Обед			27,16	22,44	60,27	558,38	0,45	47,12	575,20	3,02	150,77	163,92	195,90	8,97	5,0
Итого за день			49,41	39,89	102,82	983,23	0,59	62,58	703,78	3,76	420,62	439,57	244,53	14,04	9,0

Рацион: Сахарный диабет 1110р

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
570,12	Каша кукурузная молочная вязкая с	150/5	5,6	6,36	33,71	215,01	0,08	0,9	51,87	0,35	95,86	110,52	22,72	1,26	
284,1	Чай с лимоном	200/7	0,07		0,07	0,07	0	3,99	0,14	0,01		1,54	0		
3,33	Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,73	5,62	13,44	133	0,03	0,14	0	0	205,4	0	17	1,01	
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1	
Итого за Завтрак			15,60	15,18	51,72	410,08	0,14	5,63	52,01	0,36	420,26	112,06	53,72	2,37	5,0
Обед															
14,05	Салат из свежих огурцов	50	0,39	2,55	1,38	30,01	0,02	3,59	0	0	11,05	0	6,83	0,28	
53,23	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	0	0	48,48	0	20,67	0,7	

564,02	Биточки рубленые из цыплятбройлеров	100	17,2	20,8	0,36	256,34	0,08	1,84	0	0	18,76	0	17,84	1,24	
465,06	Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,5	0,73	19,14	99,38	22,68	1,68	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4		6	0,87	
Итого за Обед			25,16	32,63	46,73	581,84	0,28	35,45	22,50	0,73	102,83	99,38	74,02	4,77	4,5
Итого за день			40,76	47,81	98,45	991,92	0,42	41,08	74,51	1,09	523,09	211,44	127,74	7,14	9,50
Итого за период			471,77	467,42	928,81	9895,87	5,54	545,09	7193,97	43,65	4427,69	4762,04	1858,83	110,79	84,70