

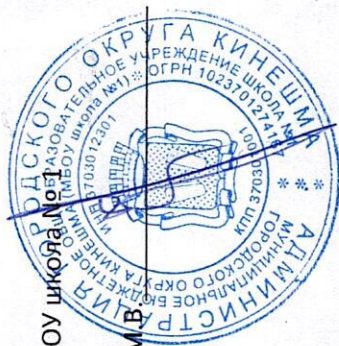
Утвержаю



Согласовано

Директор МБОУ школа №1

Айдарова М.В.



Согласовано

Мед.работник

Луккина Т.И.

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет для организации питания школьников общеобразовательных учреждений
МБОУ школа № 1

День: понедельник									
Диета: Диабетическая									
Неделя: первая									
Сезон: осенне-зимний, весенний									
Возрастная категория: 7-11 лет									
№		Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,		
рецептуры	г		белки,	жиры,	углеводы	ккал			
Завтрак									
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88			
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14			
15	Сыр российский	25	6,96	8,85	0	108			
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	48,4			
	ИТОГО		22,9	24,29	61,05	550,94			
Обед									
71	Огурцы свежие *	60	0,42	0,06	1,14	7			
119	Суп с бобовыми	250	11,5	4,8	10,25	168			
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117			
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86			
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96			
	ИТОГО		25,61	24,62	54,76	646,82			
			576,55	48,91	115,81	1197,76			
	ИТОГО за день								
	* замена на консервированные овощи по сезону								

День: вторник									
Диета: Диабетическая									
Неделя: первая									
Сезон: осеннее-зимний, весенний									
Возрастная категория: 7-11 лет									
№	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества				энерг. ценность,		
рецептуры		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал			
Завтрак									
71	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5			
274	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84			
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4			
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14			
	Итого		15,7	15,58	29,09	319,38			
Обед									
54	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94			
115	Суп с овсяной крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68			
261	Печень говяжья тушенная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165			
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73			
389	Сок без сахара	200	2	0,2	5,8	36			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96			
	Итого		22,78	33,76	60,55	664,37			
	ИТОГО за день		38,48	49,34	89,64	983,75			

День: среда

Диета: Диабетическая

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры		Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества				энерг. ценность, ккал
				белки,	жиры,	углеводы		
Завтрак								
223		Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1		296
386		Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5		73,75
377		Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2		59
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,14
		Итого		20,88	18,4	57,79		498,89
Обед								
59		Салат из моркови с яблоками	80	0,69	4,18	6,3		65,52
82		Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	2,7	5,2	11,9		92
263		Рагу из свинины	150	1,44	25,77	14,74		296,62
345		Компот из свежих фрук- тов витаминизированный без сахара	200	0,52	0,18	6,86		60,66
пр		Хлеб ржано-пшеничный	40	0,5	2,01	1,1		33,6
		Итого		5,85	37,34	40,9		548,4
		ИТОГО за день		26,73	55,74	98,69		1047,29

День: четверг									
Диета: Диабетическая									
Неделя: первая									
Сезон: осеннее-зимний, весенний									
Возрастная категория: 7-11 лет									
№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества				энерг. ценность, ккал		
		г	белки,	жиры,	углеводы				
Завтрак									
210	Омлет натуральный	150	14,4	23,79	1,86	282,07			
306	Бобовые отварные (зе- леный горошек консер- вированный/кукуруза консервированная	150	14	5,1	29,4	219,5			
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46			
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			
	Итого		30,05	29,11	55,92	608,79			
Обед									
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3,1	5,3	70			
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,23			
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105			
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96			
	Итого		18,65	16,09	86,71	610,19			
	ИТОГО за день		48,7	45,2	142,63	1218,98			

Диета: Диабетическая

Нелеля: первая

Сезон: осенний.

Возрастная категория: 7-11 лет

возрастная категория. 7-11 лет	
--------------------------------	--

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал
			белки,	жиры,	углеводы	
Завтрак						
316	Овощи, припущенные морковь с маслом	150	4,82	5,43	30,9	191,75
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		17,84	17,33	51,25	470,11
Обед						
29	Салат из сырых овощей*	60	0,66	3,62	2,27	44,34
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48
295	Котлеты рубленные из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2
389	Сок без сахара	200	2	0,2	5,8	36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		21,86	19,72	70,46	558,74
	ИТОГО за день		39,7	37,05	121,71	1028,85
	* замена на салат из квашенной капусты					

День: среда									
Диета: Диабетическая									
Неделя: вторая									
Сезон: осеннее-зимний, весенний									
Возрастная категория: 7-11 лет									
№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества				энерг. ценность, ккал		
		г	белки,	жиры,	углеводы				
Завтрак									
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2			
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73			
378	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26			
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			
пр	Итого		20,06	11,23	32,36	304,69			
Обед									
24	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	0,57	3,6	1,8	42,36			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48			
278	Тефтели мясные	110	8,13	9,01	10,72	157			
302	Каша гречневая рас302сыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148			
389	Сок морковный без сахара	200	1,7	0,2	18,9	84			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96			
	Итого		25,01	23,14	86,16	646,32			
	ИТОГО за день		45,07	34,37	118,52	951,01			
	* замена на консервированные овощи по сезону								

День: четверг

Диета: Диабетическая

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Диета: Диабетическая

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний,

Возрастная категория: 7-11 лет

--	--

[illegible]

принт, 2011.-544с