

МОУ Николаевская СШ

Согласовано

Педиатр ГУЗ Николаевская РБ

Врач педиатр В.В. Маджарова



Согласовано

Родители (законные представители)

В.В. Бесфигурный

30.12.2020

Утверждаю

Директор

И.Н. Тюрина



Примерное десятидневное меню (обед)

для организации питания детей с сахарным диабетом в МОУ Николаевская СШ

(11-18 лет)

№ рецептур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины						минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
10-й день																
	Обед															
50	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	122	0,01	0,3			40	76	18			0,6
110	Борщ с капустой и картофелем	250/20	8,04	7,36	14,81	156,98	0,008	1,68			36,8	30,4	24			0,16
441,02	Бифитекс рубленый	160	29,66	41,48	7,62	521	0,04	0,08			22	188	16			0,6
463	Гречка рассыпчатая	100	10,2	7,1	55,1	312,76	0,09	3,6			28	55	20			0,7
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,22	0,48	8,48	41,25					5,2	16,4	6,8			0,32
11,14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9			0,7
	Итого		51,82	65,72	104,21	1210,99	0,148	85,66	0,3	0	151,2	368,9	89,7			3,08

№ рецептур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины					минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9-й день																
	Обед															
42	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15		
114	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,8	21,84	183,06	0,008	1,68			36,8	30,4	24	0,16		
439	Птица отварная	150	41,56	41,96	1,98	551	0,08	1,6	0	0	44	376	32	1,2		
679	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,4	3,81	25,25	153	0,11	0	14		11,09	89,61	31,56	1,03		
1	Хлеб ржаной - пшеничный	40	1,22	0,48	8,48	41,25					5,2	16,4	6,8	0,32		
965	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02		240	180	28	0,2		
	Итого		64,65	63,48	67,15	1090,91	0,288	5,99	53,02	0	469,09	767,41	127,61	3,06		

№ рецеп	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины					минеральные вещества				
							В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
тур							8	9	10	11		12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7										
8-й день																
	Обед															
284	Омлет натуральный	110	11,4	17,42	20,07	209,1						9,5	75,5	13,5		0,75
120	Щи из свежей капусты	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3	0,06	17,6				9,2	16,8	5,6		0,24
393	Сосиски или сардельки отварные	100	12,3	25,3		277	0,08	1,68				36,8	30,4	24		0,16
6,80	Макаронны отварные	126	4,8	3,5	30,6	176	0,1					52,7	14	63,6		0,6
653	Чай с лимоном без сахара	200,00	0	0	0,2	2										
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,22	0,48	8,48	41,25						5,2	16,4	6,8		0,32
	Итого		37,78	54,34	70,25	847,65	0,24	19,28	0	0		113,4	153,1	113,5		2,07

№ рецептур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины					минеральные вещества				
							В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
7-й день																
	Обед															
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1			22	76,8	4,8	1	
201	Суп крестьянский с ячневой крупой	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28										
71,13	Каша геркулесовая молочная	200	7,23	9,91	28,8	225,2	0,22	1,3	0,08	0	142,58	222,38	65,69	1,53		
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,22	0,48	8,48	41,25					5,2	16,4	6,8	0,32		
702	Кисломолочный продукт (Кефир)	1/200	5,8	5	8	106	0,04	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	Итого		25,34	27,53	61,11	583,73	0,29	2,7	0,22	0	409,78	505,58	105,29	3,05		

№ рецеп	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины					минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6-й день																
	Обед															
42	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15		
110	Борщ с капустой, с картофелем	250/20	8,04	7,36	14,81	156,98	0,04	5,6			34	78	21	1		
5,46	Суфле творожное паровое	150	24,2	6	11,8	200	3,2	1,2	52,4	0,2	256,6	58	426	0,06		
11,14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7		
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,22	0,48	8,48	41,25					5,2	16,4	6,8	0,32		
	Итого		37,64	18,57	44,79	509,83	3,25	86,91	91,7	0,2	447	230,5	463,95	2,23		

№ рецептур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины					минеральные вещества				
							B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
5-й день																
Обед																
62	Салат из белокочанной капусты	100,00	2,16	5,01	9,69	87,97										
193	Свекольник	250/20	8,04	7,36	14,81	156,98	0,04	5,6				34	78	21		1
441.063	Пшеница натуральная рубленый	160	29,6	41,38	7,62	523,04	0,36	0,86	0,08	0,02		96,9	355,82	48,9		3,86
6,80	Макаронные отварные	126	4,8	3,5	30,6	176	0,1					52,7	14	63,6		0,6
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,22	0,48	8,48	41,25						5,2	16,4	6,8		0,32
642	Чай с молоком	200	1,3	1,6	3,4	26	0,02	3,5	0,01	0		67,8	12,2	54,7		0,9
	Итого		47,12	59,33	74,6	1011,24	0,52	9,96	0,09	0,02		256,6	476,42	195		6,68

№ рецептур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины					минеральные вещества				
							B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
							8	9	10	11		12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7										
4-й день																
	Обед															
42	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39			132	75	5,25	0,15	
129	Рассольник ленинградский	250/20	8,61	7,72	20,08	179,59	0,11	9,6				74,6	93,4	34,8	41,4	
439	Птица отварная	150	41,56	41,96	1,98	551	0,08	1,6	0	0		44	376	32	1,2	
679	Гречка рассыпчатая	100	4,97	3,74	23,89	153,63	0,12	0	0,01			8,65	139	45	2,63	
653	Чай с лимоном без сахара	200,00	0	0	0,2	2										
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,22	0,48	8,48	41,25						5,2	16,4	6,8	0,32	
	Итого		59,84	58,33	54,63	982,07	0,32	11,31	39,01	0		264,45	699,8	123,85	45,7	

№ рецептур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины					минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
тур																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3-й день																
	Обед															
284	Омлет натуральный	110	11,4	17,42	20,07	209,1										
201	Суп крестьянский с ячневой крупой	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28		сл			9,5	75,5	13,5	0,75		
393	Сосиски или сардельки отварные	100	12,3	25,3		277	0,08	1,68			36,8	30,4	24	0,16		
679	Каша пшениная рассыпчатая	100	4,4	3,81	25,25	153	0,11	0	14		11,09	89,61	31,56	1,03		
965	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02		240	180	28	0,2		
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,22	0,48	8,48	41,25					5,2	16,4	6,8	0,32		
	Итого		41,11	59,55	78,93	936,63	0,27	4,28	14,02	0	302,59	391,91	103,86	2,46		

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины					минеральные вещества				
							B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

2-й день

	Обед															
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1			22	76,8	4,8		1
120	Щи из свежей капусты	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3	0,11	9,6				74,6	93,4	34,8		41,4
5,46	Суфле творожное паровое	150	24,2	6	11,8	200	3,2	1,2	52,4	0,2		256,6	58	426		0,06
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,22	0,48	8,48	41,25						5,2	16,4	6,8		0,32
996	Кисломолочный продукт (Ряженка)	1/200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08			248	184	28		0,2
	Итого		44,38	23,72	39,88	554,55	3,38	11,4	52,58	0,2		606,4	428,6	500,4		42,98

№ рецептур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины				минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I-й день															
	Обед														
62	Салат из белокочанной капусты	100,00	2,16	5,01	9,69	87,97									
114	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,8	21,84	183,06	0,008	1,68			36,8	30,4	24	114	
416	Котлета мясная	200,00	17,26	23,86	17,72	350,44									
6,80	Макароны отварные	126	4,8	3,5	30,6	176	0,1				52,7	14	63,6	0,6	
1	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,22	0,48	8,48	41,25					5,2	16,4	6,8	0,32	
653	Чай с лимоном без сахара	200,00	0	0	0,2	2									
	Итого		33,63	40,65	88,53	840,72	0,108	1,68	0	0	94,7	60,8	94,4	114,92	