СОГЛАСОВАНО:

_____ _____
(Ф.И.О.)

«___»_____20___г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____ А.Ю.Панькова

«22» декабря 2020 г.

Примерное
12-дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом «Сахарный диабет»

Возрастная группа: с 7до 11 лет
Сезон: зимний

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____ С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Декабрь 2020г.

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0,006	0,24	0,039	0	150	81,6	7,05	0,09	0
91	Биточек мясной Пионерский	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,369	0,09	0	0,441	54,18	117,54	24,858	1,602	0,828
18СД	Каша овсяная вязкая с маслом	150	3,3	4,5	14,25	111,3	0,135	0	0	1,815	24,09	128,625	42,675	1,44	1,425
этикетка	Слайсы гречневые	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
37СД	Чай травяной без сахара	200	0,56	0,14	0,28	4,63	0	0,6	0	0	10,76	8,8	4,72	0,8	0,028
	Итого за прием пищи:	**500**	**28,85**	**20,93**	**44,47**	**481,09**	**0,553**	**0,33**	**0,039**	**2,346**	**251,93**	**424,615**	**126,253**	**4,952**	**4,447**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**19,24**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Молоко т/п	200	5,6	6,4	11,08	116	0,04	1,2	0,04	0	248	184	28	0,2	1,1
	Доля суточной потребности в энергии, %					**4,64**									
	Обед														
134	Капуста квашеная	60	0,42	4,98	1,02	52,26	0	12	0	0	30,6	20,4	10,2	0	0,102
37	Суп картофельный с мясом	200	3	2,7	5,4	57,8	0,05	5,35	0	0,09	16,57	38,52	13,66	0,51	0,54
88	Мясо тушеное (говядина)	90	17,46	7,56	4,77	157,14	0,135	2,007	0	1,098	42,165	312,768	52,9	3,123	0,477
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,875	139,995	4,68	3,39
этикетка	Слайсы гречневые	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
38СД	Отвар из шиповника без сахара	200	0,76	0	10,92	46,688	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66	1,092
	Итого за прием пищи:	**770**	**34,405**	**21,585**	**90,75**	**693,273**	**0,4645**	**159,537**	**0**	**3,823**	**145,285**	**724,713**	**296,355**	**10,558**	**9,075**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**27,72**									
	Всего:		**68,855**	**48,915**	**146,3**	**1290,363**	**1,0575**	**161,067**	**0,079**	**6,169**	**645,215**	**1333,33**	**450,608**	**15,71**	**14,622**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**51,59**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 2

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				XE
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
24	Груша свежая	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,015	0	28,5	24	18	3,45	1,23
14СД	Курица отварная	90	23,13	21,87	0	292,59	0,1	10	0	0	26,7	25,7	210,9	2,1	0
66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,075	0,525	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81	2,79	0,27
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
39СД	Какао с молоком без сахара	200	3,54	2,816	5,318	133,44	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74	0,5318
	Итого за прием пищи:	**635**	**46,38**	**42,266**	**41,978**	**808,02**	**0,288**	**19,445**	**0,365**	**0,87**	**308,19**	**504,3**	**316,3**	**10,1**	4,1978
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,31**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок (морковный без сахара)	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	10,5	39	0,9	1,89
	Доля суточной потребности в энергии, %					**3,36**									
	Обед														
26СД	Свекла отварная с подсолнечным маслом	60	0,86	5,1	5	69	0,11	57	0	0	216,9	125,4	245,8	8	0,5
34	Суп гороховый с мясом	200													0
149	Биточек из рыбы Водолей (минтай)	90	15,03	9,99	14,85	209,3	0,07	0,33	0	3,4	56,61	156,2	27,8	0,954	1,485
20СД	Сложный гарнир № 1 (картофель дольками, капуста цветная, брокколи, лук)	150	6,36	17,292	34,965	320,93	0,105	37,87	0	0,71	52,81	69,41	28,95	1,34	3,4965
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
40СД	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,42	0	8,918	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5	0,8918
	Итого за прием пищи:	**770**	**28,235**	**33,627**	**98,473**	**878,315**	**0,3545**	**96,78**	**0**	**4,285**	**358,92**	**493,96**	**380,55**	**12,379**	**9,8473**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,12**									
	Всего:		76,315	**76,093**	**159,351**	**1770,335**	**0,6425**	**120,725**	**0,865**	**5,655**	**695,61**	**1008,76**	**735,85**	**23,379**	**15,9351**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**70,79**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 3

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
173	Морковь тушеная с зеленым горошком	60	1,14	4,44	3,78	59,58	0,03	2,142	0	0,912	22,752	34,146	23,454	0,63	0,378
13СД	Филе куриное отварное	90	18,54	21,69	1,44	48,6	0,1	10	0	0	26,7	25,7	210,9	2,1	0,144
17СД	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,45	5,4	19,2	139,05	0,075	0	0	1,815	15,27	101,79	22,095	1,725	1,92
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
41СД	Чай с лимоном без сахара	200	0,23	0,04	0,172	2,056	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	0,0172
	Итого за прием пищи:	**545**	**26,87**	**32,35**	**46,252**	**356,176**	**0,248**	**14,862**	**0**	**2,817**	**93,262**	**258,486**	**308,119**	**6,275**	4,6252
	Доля суточной потребности в энергии, %					**14,24**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3	0,58
	Доля суточной потребности в энергии, %					**1,44**									
	Обед														
172	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,066	6	0,18	0	9,6	31,8	12,6	0,42	0,426
23СД	Рассольник с мясом с перловой крупой	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0,006	1	36,8	76,2	23,2	0,8	1,22
178	Бигос с мясом (говядина)	240	45,12	38,8	21,8	618,2	0,168	4,632	0	0,528	43,66	397,267	49,008	5,818	2,184
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
42СД	Компот из сушеных яблок без сахара	200	0,06	0	10,64	45,6	0,018	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6	1,064
															0
	Итого за прием пищи:	**770**	**59,005**	**46,365**	**83,64**	**988,085**	**0,4015**	**20,412**	**0,186**	**1,823**	**125,34**	**652,217**	**164,608**	**9,223**	**8,364**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**39,51**									
	Всего:		**87,875**	**78,915**	**135,692**	**1380,261**	**0,6495**	**94,474**	**0,186**	**4,64**	**234,602**	**910,703**	**472,727**	**15,798**	**13,5692**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**55,19**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
25	Яблоко свежее	150	0,6	0	16,95	69	0,015	19,5	0,045	0	24	16,5	13,5	3,3	1,695
33СД	Запеканка из творога с маслом	150/5	23,64	12,95	15,87	348,45	0,06	2,1	0,045	1,23	124,5	201,135	23,88	0,585	1,587
32СД	Горячий бутерброд с сыром на ржаном хлебе	35	3,78	3,08	4,74	61,78	0,0098	0,0245	0,014	0,115	34,104	23,52	2,31	0,119	0,474
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
43СД	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	7,048	4,8306	9,029	79,6	0,014	0,18	0,004	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38	0,9029
															0
	Итого за прием пищи:	**555**	**36,868**	**21,3106**	**57,089**	**611,33**	**0,1088**	**21,8045**	**0,108**	**1,525**	**263,624**	**348,585**	**92,8**	**4,714**	5,7089
	Доля суточной потребности в энергии, %					**24,44**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок гранатовый без сахара	200	0,6	0,2	28,4	112	0,08	8	0,006	0,6	24	16	10	2	2,84
	Доля суточной потребности в энергии, %					**4,48**									
	Обед														
28СД	Маринад из моркови	60	1,14	4,26	4,92	62,52	0,036	7,44	0	2,232	24,876	42,954	26,034	16,38	0,492
188	Суп куриный с гречневой крупой	200	5	5,2	8,2	100,2	0,08	0,6	0	0,92	18,06	99,8	4,42	1,6	0,82
152	Котлета мясная Лукоморье	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,063	1,737	0	0,198	16,371	148,977	18,378	2,169	0,828
174	Рагу овощное № 1 (капуста цветная, фасоль, морковь, горошек)	150	4,95	2,25	8,25	72,15	0,075	15,9	0,0135	0,36	40,305	62,88	24,93	1,125	0,825
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
44СД	Компот из кураги без сахара	200	0,823	0	8,51	44	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08	0,851
	Итого за прием пищи:	**770**	**35,298**	**24,925**	**72,9**	**659,725**	**0,3435**	**26,637**	**0,0135**	**5,385**	**176,712**	**540,741**	**180,102**	**23,939**	**7,29**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**26,38**									
	Всего:		**72,766**	**46,4356**	**158,389**	**1383,055**	**0,5323**	**56,4415**	**0,1275**	**7,51**	**464,336**	**905,326**	**282,902**	**30,653**	**15,8389**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**55,30**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				XE
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
2	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,22	0,13	65,43	0,001	0	0,03	0	2,4	2	0,3	0	0,013
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,035	0	0,175	0	27,5	92,5	27	1,35	0,03
35СД	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	8,52	7,26	33,64	251,2	0,12	0	0,002	0,7	50,18	150,76	21,9	0,84	3,364
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
45СД	Чай без сахара	200	0,188	0,044	0,036	1,3	0	0,04	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4	0,0036
	Итого за прием пищи:	**510**	**18,248**	**20,354**	**55,766**	**495,52**	**0,199**	**0,16**	**0,207**	**0,79**	**99,76**	**337,14**	**98,19**	**3,61**	**5,5766**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**19,81**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Молоко т/п	200	5,6	6,4	11,08	116	0,04	1,2	0,04	0	248	184	28	0,2	1,108
	Доля суточной потребности в энергии, %					**4,64**									
	Обед														
48СД	Закуска Фасоль стручковая тушеная с луком	60	2,805	4,22	6,168	73,86	0,056	9,04	0	0,184	21,024	0,06	18,77	0,648	0,6168
24СД	Борщ с мясом и сметаной	200	6,114	7,36	6,98	127,8	0,04	9,92	0,006	1,1	51	61,2	22,8	1	0,698
11СД	Плов с мясом с перловой крупой	240	28,56	11,04	35,04	353,04	0,125	1,632	0	0,003	34,762	265,104	62,736	2,7	3,504
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
46СД	Компот из вишни без сахара	200	0,2	0	3,08	13,24	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48	0,308
															0
	Итого за прием пищи:	**770**	**43,244**	**23,865**	**86,008**	**737,025**	**0,2905**	**118,772**	**0,006**	**1,422**	**139,386**	**479,354**	**182,246**	**6,413**	**8,6008**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**29,47**									
	Всего:		**67,092**	**50,619**	**152,854**	**1348,545**	**0,5295**	**120,132**	**0,253**	**2,212**	**487,146**	**1000,49**	**308,436**	**10,223**	**15,2854**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**53,92**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
этикетка	Сыр сливочный порционный	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0,085
10СД	Мясо отварное (говядина)	90	26,37	4,68	0,54	149,58	0,085	2,484	0,342	0	11,65	203,4	27,68	1,458	0,054
19СД	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	34	223,75	0,2	0	0	2,45	13,2	183,13	122,57	4,1	3,4
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
47СД	Чай с молоком без сахара	200	1,504	1,144	2,16	25,018	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6	0,84	0,216
	Итого за прием пищи:	**502**	**37,434**	**14,924**	**59,21**	**555,218**	**0,328**	**3,384**	**0,342**	**2,54**	**126,93**	**542,29**	**211,54**	**7,518**	**5,921**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**22,20**									
	2-ой завтрак														
137	Мандарин свежий	200	1,8	0	17,2	76	0,12	76	0,12	0	70	34	22	0,2	1,72
	Доля суточной потребности в энергии, %					**3,04**									
	Обед														
27СД	Икра свекольная	60	1,26	4,26	6,35	68,79	0,023	9,876	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11	0,635
41	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,12	7,2	0	0,3	57,04	126,88	34	1,54	0,88
148	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой (минтай)	90	19,71	15,75	6,21	254,34	0,027	2,403	0	2,898	27,88	104,85	17,883	0,486	0,621
52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,168	25,305	0	5,535	16,26	94,605	35,325	15,9	1,755
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
48СД	Компот из сушеных груш без сахара	200	0,72	0,24	21,92	101,6	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08	2,192
	Итого за прием пищи:	**770**	**37,205**	**31,395**	**95,57**	**827,665**	**0,4275**	**45,744**	**0**	**12,508**	**208,44**	**551,135**	**213,038**	**21,701**	**9,557**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,09**									
	Всего:		**76,439**	**46,319**	**171,98**	**1458,883**	**0,8755**	**125,128**	**0,462**	**15,048**	**405,37**	**1127,43**	**446,578**	**29,419**	**17,198**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**58,33**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
2	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,83	0,195	98,145	0,0015	0	0,045	0	3,6	3	0,45	0	0,0195
13СД	Филе куриное отварное	90	18,54	21,69	1,44	48,6	0,1	10	0	0	26,7	25,7	210,9	2,1	0,144
67	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	0,075	0,615	0,345	2,25	268,68	323,685	23,865	2,745	0,27
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
49СД	Чай с шиповником без сахара	200	1,316	0,044	16,4	71,32	0,09	720	0	0,08	39,6	12	12	16,8	1,64
	Итого за прием пищи:	**500**	**42,236**	**52,844**	**42,395**	**586,405**	**0,3095**	**730,735**	**0,39**	**2,42**	**351,48**	**452,435**	**294,165**	**22,665**	**4,2395**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**23,45**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок (зеленое яблоко без сахара)	200	0,4	0,1	11,6	47,2	0,01	2	0	0	8	9	5	0,2	1,16
	Доля суточной потребности в энергии, %					**1,89**									
	Обед														
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	0,006	2,88	0,012	0	3	30	0	0,24	0,882
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0,006	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68	0,76
150	Чахохбили	90	23,07	57,38	6,525	751,95	0,18	21,217	0,855	4,208	103,36	276,12	61,245	3,51	0,6525
16СД	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3	4,5	19,05	132,15	0,06	0	0	1,68	26,67	112,29	16,365	0,585	1,905
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
50СД	Компот из красной смородины без сахара	200	0,1692	0	2,184	9,4128	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12	0,2184
	Итого за прием пищи:	**770**	**39,5242**	**69,565**	**78,919**	**1214,5978**	**0,3555**	**49,317**	**0,873**	**6,223**	**221,27**	**620,82**	**175,77**	**6,72**	**7,8919**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**48,56**									
	Всего:		**82,1602**	**122,509**	**132,914**	**1848,2028**	**0,675**	**782,052**	**1,263**	**8,643**	**580,75**	**1082,26**	**474,935**	**29,585**	**13,2914**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**73,90**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 8

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0,006	0,24	0,039	0	150	81,6	7,05	0,09	0
29СД	Закуска Яблоки печеные	100	0,4	0	9,8	44,37	0,01	13	0,03	0	16	11	9	2,2	0,98
36СД	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,52	8,5	19,72	238,56	0,22	0	0,02	0,88	46,6	172,24	56,54	1,94	1,972
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
39СД	Какао с молоком без сахара	200	3,54	2,816	5,318	133,44	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74	0,5318
	Итого за прием пищи:	**565**	**18,63**	**15,636**	**56,498**	**569,76**	**0,319**	**14,66**	**0,109**	**0,97**	**353,24**	**469,09**	**141,18**	**5,99**	**5,6498**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**22,78**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3	0,58
	Доля суточной потребности в энергии, %					**1,44**									
	Обед														
28СД	Маринад из моркови	60	1,14	4,26	4,92	62,52	0,036	7,44	0	2,232	24,876	42,954	26,034	16,38	0,492
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02	1,08
89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,054	1,008	0	0,34	17,028	127,1	23,094	1,296	0,342
176	Рагу овощное № 3 (томат, перец, цуккини, морковь, лук)	150	1,95	2,1	8,55	61,5	0,075	19,29	0,0135	0,285	46,68	59,76	25,89	1,155	0,855
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
40СД	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,42	0	8,918	110	0	1,4	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5	0,8918
	Итого за прием пищи:	**770**	**31,995**	**19,395**	**71,348**	**657,485**	**0,3345**	**40,018**	**0,0135**	**3,212**	**154,324**	**449,804**	**180,338**	**21,936**	**7,1348**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**26,29**									
	Всего:		**52,625**	**35,231**	**133,646**	**1263,245**	**0,6535**	**113,878**	**0,1225**	**4,182**	**523,564**	**918,894**	**321,518**	**28,226**	**13,3646**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**50,51**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
26СД	Свекла отварная с подсолнечным маслом	60	0,86	5,1	5	69	0,11	57	0	0	216,9	125,4	245,8	8	0,5
94	Котлета мясная Деликатесная	90	14,31	18,39	8,523	256,95	0,63	0	0	0,675	28,152	226,386	33,606	2,502	0,8523
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,155	158,46	19,62	0,87	2,46
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
45СД	Чай без сахара	200	0,188	0,044	0,036	1,3	0	0,04	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4	0,0036
	Итого за прием пищи:	**545**	**22,468**	**29,264**	**59,819**	**590,74**	**0,813**	**57,16**	**0**	**2,475**	**283,887**	**602,126**	**348,016**	**12,792**	**5,9819**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**23,62**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Молоко т/п	200	5,6	6,4	11,08	116	0,04	1,2	0,04	0	248	184	28	0,2	1,108
	Доля суточной потребности в энергии, %					**4,64**									
	Обед														
134	Капуста квашеная	60	0,42	4,98	1,02	52,26	0	12	0	0	30,6	20,4	10,2	0	0,102
48	Уха с рыбой (горбуша)	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	15,44	0,016	0,44	46,04	100,14	27,04	0,86	0,8
82	Курица запеченная с сыром	95	23,37	23,28	1,045	314,735	0,066	0,978	0,028	1,064	37,54	191,96	23,77	1,691	0,1045
15СД	Пюре из гороха с овощами	150	8,9	8,4	21,6	197,1	0,22	3,26	0,02	0,25	62,05	110,91	31,43	2,07	2,16
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
38СД	Отвар из шиповника без сахара	200	0,76	0	10,92	46,688	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66	1,092
	Итого за прием пищи:	**775**	**46,215**	**44,305**	**77,325**	**897,468**	**0,4555**	**171,858**	**0,064**	**2,649**	**217,63**	**567,56**	**172,04**	**6,866**	**7,7325**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,88**									
	Всего:		**74,283**	**79,969**	**148,224**	**1604,208**	**1,3085**	**230,218**	**0,104**	**5,124**	**749,517**	**1353,69**	**548,056**	**19,858**	**14,8224**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**64,14**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				XE
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	0,035	0	0,175	0	27,5	92,5	27	1,35	0,03
32СД	Горячий бутерброд с сыром на ржаном хлебе	35	3,78	3,08	4,74	61,78	0,0098	0,0245	0,014	0,115	34,104	23,52	2,31	0,119	0,474
34СД	Пудинг из творога с курагой с маслом	200/7	30,4	28	16,4	437,8	0,08	1,26	0,04	1,2	177	295,78	37,38	0,8	1,64
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
43СД	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	7,048	4,8306	9,029	79,6	0,014	0,18	0,004	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38	0,9029
															0
	Итого за прием пищи:	**507**	**48,978**	**41,4106**	**40,969**	**702,38**	**0,1488**	**1,4645**	**0,233**	**1,495**	**319,624**	**519,23**	**119,8**	**2,979**	**4,0969**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**28,08**									
	2-ой завтрак														
24	Груша свежая	200	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,015	0	28,5	24	18	3,45	1,23
	Доля суточной потребности в энергии, %					**2,20**									
	Обед														
132	Свекла тушеная с яблоками	60	0,78	6,12	5,52	79,5	0,012	4,968	0,18	0,108	27,93	24,85	10,46	0,822	0,552
138	Суп овощной с мясом	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	10,7	0	0,16	32,44	77,28	27,32	1,08	1,1
181	Мясо тушеное в сметане	90	21,24	7,47	2,7	162,9	0,027	0,288	0,32	2,394	28,84	153,387	20,43	2,034	0,27
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	139,99	4,68	3,39
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
44СД	Компот из кураги без сахара	200	0,823	0	8,51	44	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08	0,851
	Итого за прием пищи:	**770**	**41,808**	**26,135**	**96,37**	**791,585**	**0,4185**	**16,916**	**0,5**	**6,077**	**180,86**	**650,527**	**304,54**	**11,281**	**9,637**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,65**									
	Всего:		**91,386**	**67,9956**	**149,639**	**1548,865**	**0,5973**	**25,8805**	**0,748**	**7,572**	**528,984**	**1193,76**	**442,34**	**17,71**	**14,9639**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**61,93**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 11

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
172	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,066	6	0,18	0	9,6	31,8	12,6	0,42	0,426
12СД	Жаркое с курицей	250	18,5	25,23	26,25	406	0,225	15,7	0,05	2,325	44,4	212,425	60,975	2,75	2,625
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
41СД	Чай с с лимоном без сахара	200	0,23	0,04	0,172	2,056	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	0,0172
															0
	Итого за прием пищи:	**555**	**24,1**	**26,17**	**52,342**	**539,546**	**0,334**	**24,42**	**0,23**	**2,415**	**82,54**	**341,075**	**125,245**	**4,99**	**5,2342**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**21,57**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок морковный без сахара	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	10,5	39	0,9	1,89
	Доля суточной потребности в энергии, %					**3,36**									
	Обед														
31СД	Морковь отварная	60	1,14	4,26	4,92	62,52	0,036	7,44	0	2,232	24,876	42,954	26,034	0,768	0,492
187	Суп с чечевицей с мясом	200	8,8	5,2	12,2	133,6	0,22	0,96	0	0,16	47,24	89,64	25,14	2,12	1,22
153	Люля - кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,69	9	12,6	181,98	0,072	12,85	0	0,891	39,33	131,54	27,09	2,169	1,26
21СД	Капуста тушеная	150	3,45	5,4	18	135,15	0,045	56,025	0	0,345	68,805	57,55	31,47	1,035	1,8
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
46СД	Компот из вишни без сахара	200	0,2	0	3,08	13,24	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48	0,308
	Итого за прием пищи:	**770**	**31,845**	**25,105**	**85,54**	**695,575**	**0,4425**	**175,455**	**0**	**3,763**	**212,851**	**474,674**	**187,674**	**8,157**	**8,554**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**27,81**									
	Всего:		**57,645**	**51,475**	**156,782**	**1319,121**	**0,7765**	**204,375**	**0,73**	**6,678**	**323,891**	**826,249**	**351,919**	**14,047**	**15,6782**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**52,74**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 12

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				XE
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
этикетка	Сыр сливочный порционный	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0,085
33СД	Запеканка из творога с маслом	150/5	23,64	12,95	15,87	348,45	0,06	2,1	0,045	1,23	124,5	201,135	23,88	0,585	1,587
35СД	Каша ячневая молочная с маслом	150/5	6,39	5,44	25,23	188,4	0,09	0	0,0015	0,525	37,64	113,07	16,425	0,63	2,523
этикетка	Слайсы	15	1,8	0,45	10,5	52,5	0,01	0	0	0	2,7	52,05	34,65	0,33	1,05
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,033	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69	1,116
47СД	Чай с молоком без сахара	200	1,504	1,144	2,16	25,018	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6	0,84	0,216
	Итого за прием пищи:	**572**	**36,744**	**24,734**	**65,77**	**718,738**	**0,193**	**3**	**0,0465**	**1,845**	**264,22**	**469,965**	**101,595**	**3,175**	**6,577**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**28,74**									
	2-ой завтрак														
137	Мандарин свежий	200	1,8	0	17,2	76	0,12	76	0,12	0	70	34	22	0,2	1,72
	Доля суточной потребности в энергии, %					**3,04**									
	Обед														
30СД	Закуска Брокколи тушеная с луком	60	1,44	4,26	4,14	60,84	0,03	4,206	0	0,102	12,33	37,482	8,862	0,36	0,414
25СД	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	0,06	8,66	0,006	1,12	68,9	26	1,16	0,98
75	Рыба тушеная с овощами	110	15,18	3,52	5,61	114,29	0,033	2,926	0	3,553	31,515	127,65	20,746	0,594	0,561
184	Картофель отварной с луком и зеленью	150	3,45	10,35	25,65	208,65	0,18	24,78	0	3,54	31,425	105,29	35,84	1,53	2,565
этикетка	Слайсы	25	3	0,75	18	87,5	0,02	0	0	0	4,5	86,75	57,75	0,55	1,8
120	Хлеб ржаной	45	2,565	0,495	16,74	81,585	0,0495	0,18	0	0,135	15,3	54	18,45	1,035	1,674
48СД	Компот из сушеных груш без сахара	200	0,72	0,24	21,92	101,6	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08	2,192
	Итого за прием пищи:	**790**	**32,555**	**28,415**	**101,86**	**797,065**	**0,3925**	**32,932**	**8,66**	**8,876**	**153,49**	**525,452**	**197,788**	**6,309**	**10,186**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,87**									
	Всего:		**71,099**	**53,149**	**184,83**	**1591,803**	**0,7055**	**111,932**	**8,8265**	**10,721**	**487,71**	**1029,42**	**321,383**	**9,684**	**18,483**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**63,65**									

Выполнение натуральных норм для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет" с 7 до 11 лет.

Сезон: зимний 12-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	за 12 дн итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	75,0	75,0	75,0	65,0	75,0	75,0	75,0	75,0	75,0	65,0	75,0	75,0	880,0	73,33	**150**	48,9
Хлеб пшеничный	49,0	34,6	40,0	52,7	40,0	40,0	40,0	40,0	49,0	45,0	46,5	43,7	520,5	43,38	**80**	54,2
Мука пшеничная	7,8	3,3		4,5		4,0		3,3	4,5	3,0	5,7	3,0	39,1	3,26	**15**	21,7
Крупы, бобовые	92,0	19,0	36,0	27,0	99,0	16,6	32,0	27,0	98,0	61,0	20,6	60,0	588,2	49,02	**45**	108,9
Макаронные изделия													0,0	0,00	**15**	0,0
Картофель	64,0	146,0	50,0		12,8	202,0	24,0	64,0	40,0	64,0	171,0	174,0	1011,8	84,32	**187**	45,1
Овощи	94,1	207,0	384,2	287,0	167,5	169,6	150,5	309,3	195,0	86,4	389,1	220,5	2660,2	221,68	**320**	69,3
Фрукты свежие		150,0	5,0	150,0	30,0	200,0	30,0	110,0		210,0	35,0	200,0	1120,0	93,33	**100**	93,3
Орехи, сухофрукты (чернослив, курага, яблоко, груша)	20,0	17,0	40,0	17,0		40,0	20,0	17,0	20,0	37,0		40,0	268,0	22,33	**60**	37,2
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные (без сахара)		200,0	200,0	200,0			200,0	200,0			200,0		1200,0	100,00	**200**	50,0
Мясо жилованное	164,8	24,8	144,8	40,0	152,7	168,8	24,8	124,8	31,6	127,8	47,8	24,8	1077,5	89,79	**75**	119,7
Птица (цыплята- бройлеры потрашеные 1 категории)	50,0	135,0	108,0	69,5			228,0		185,2		121,3		897,0	74,75	**40**	186,9
Рыба (филе)		70,0				105,0			30,0			95,0	300,0	25,00	**58**	43,1
Молоко	209,0	268,0		219,0	370,0	50,0	45,0	395,0	200,0	210,0		220,0	2186,0	182,17	**300**	60,7
Кисломолочные продукты													0,0	0,00	**150**	0,0
Творог				127,0						180,0		127,0	434,0	36,17	**50**	72,3
Сыр	15,0			20,0		26,0	15,0	15,0	11,0	20,0		17,0	139,0	11,58	**6**	193,1
Сметана			10,0	6,0	10,0	9,0	10,0		6,3	38,0		16,0	105,3	8,78	**10**	87,8
Масло растительное	12,0	24,1	21,0	10,7	14,2	17,8	5,6	12,3	26,0	10,0	21,1	16,1	190,9	15,91	**15**	106,1
Яйцо, шт		2,5		0,4	1,0	0,1	2,4			1,2		0,4	8,0	0,67	**40**	67,0
Заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия)													0,0	0,00	**40**	0,0
Чай	1,0		1,0		1,0	1,0	1,0		1,0		1,0	1,0	8,0	0,67	**0,4**	166,7
Дрожжи хлебопекарные													0,0	0,00	**1**	0,0
Соль пищевая поваренная йодированная	3,0	2,6	3,8	2,7	3,8	3,2	3,8	2,1	2,1	2,3	2,8	4,0	36,2	3,02	**4**	75,4

СОГЛАСОВАНО:

_____ _____
(Ф.И.О.)

«___»_____20___г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю.Панькова

«22» декабря 2020г.

Примерное
12-дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом «Сахарный диабет»

Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

_____ С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Декабрь 2020г.

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0,00	62,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,80	9,40	0,12	0
91	Биточек мясной Пионерский	100	19,80	13,30	9,20	235,30	0,41	0,10	0,00	0,49	60,20	130,60	27,62	1,78	0,92
18 СД	Каша овсяная вязкая с маслом	180	3,96	5,40	17,10	133,56	0,16	0,00	0,00	2,18	28,91	154,35	51,21	1,73	1,71
этикетка	Слайсы	20	2,40	0,60	14,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,4
120	Хлеб ржаной	40	2,28	0,44	14,88	72,52	0,04	0,16	0,00	0,12	13,60	48,00	16,40	0,92	1,488
37СД	Чай травяной без сахара	200	0,56	0,14	0,28	4,63	0	0,6	0	0	10,76	8,8	4,72	0,8	0,028
	Итого за прием пищи:	**560**	**33,88**	**24,60**	**55,46**	**578,01**	**0,62**	**1,18**	**0,05**	**2,79**	**313,47**	**450,55**	**109,35**	**5,35**	**5,546**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**21,33**									
	2-ой завтрак														0
этикетка	Молоко т/п	200	5,6	6,4	11,08	116	0,04	1,2	0,04	0	248	184	28	0,2	1,108
	Доля суточной потребности в энергии, %					**4,28**									
	Обед														0
134	Капуста квашеная	100	0,70	8,30	1,70	87,10	0,00	20,00	0,00	0,00	51,00	34,00	17,00	0,00	0,17
37	Суп картофельный с мясом	250	7,50	6,75	13,50	144,50	0,13	13,38	0,00	0,23	41,43	96,30	34,15	1,28	1,35
88	Мясо тушеное (говядина)	110	21,34	9,24	5,83	192,06	0,17	2,45	0,00	1,34	51,54	382,27	64,66	3,82	0,583
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0,00	0,00	2,09	17,46	250,65	167,99	5,62	4,068
этикетка	Слайсы	30	3,60	0,90	21,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,1
120	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	0,07	0,24	0,00	0,18	20,40	72,00	24,60	1,38	2,232
38СД	Отвар из шиповника без сахара	200	0,76	0,00	10,92	46,69	0,00	140,00	0,00	0,76	21,60	3,40	3,40	0,66	1,092
	Итого за прием пищи:	**930**	**45,96**	**31,97**	**115,95**	**936,49**	**0,61**	**176,07**	**0,00**	**4,60**	**203,42**	**838,62**	**311,80**	**12,75**	**11,595**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**34,56**									
	Всего:		**85,44**	**62,97**	**182,49**	**1630,50**	**1,27**	**178,45**	**0,09**	**7,38**	**764,89**	**1473,17**	**449,15**	**18,30**	**18,249**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**60,17**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 2

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
24	Груша свежая	150,00	0,60	0,45	12,30	54,90	0,03	7,50	0,02	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45	1,23
14СД	Курица отварная	100,00	25,70	24,30	0,00	325,10	0,11	11,11	0,00	0,00	29,67	28,56	234,33	2,33	0,00
66	Омлет натуральный	200,00	20,80	21,80	3,60	293,60	0,70	0,44	1,04	149,80	333,80	25,08	3,72	4,60	0,36
этикетка	Слайсы	20,00	2,40	0,60	14,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40
120	Хлеб ржаной	40,00	2,28	0,44	14,88	72,52	0,04	0,16	0,00	0,12	13,60	48,00	16,40	0,92	1,49
39СД	Какао с молоком без сахара	200,00	3,54	2,82	5,32	133,44	0,04	1,30	0,02	0,00	127,74	116,20	21,64	0,74	0,53
	Итого за прием пищи:	**710,00**	**55,32**	**50,41**	**50,10**	**949,56**	**0,93**	**20,51**	**1,08**	**149,92**	**533,31**	**241,84**	**294,09**	**12,04**	**5,01**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,04**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок морковный без сахара	200,00	0,80	0,20	23,20	94,40	0,02	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40	2,32
	Доля суточной потребности в энергии, %					**3,48**									
	Обед														
26СД	Свекла отварная	100,00	1,43	8,50	8,33	115,00	0,18	95,00	0,00	0,00	361,50	209,00	409,67	13,33	0,83
34	Суп гороховый с мясом	250,00	11,25	7,00	17,25	176,25	0,30	1,45	0,00	0,23	56,95	108,15	36,18	2,70	1,73
149	Биточек из рыбы Водолей (минтай)	100,00	12,50	7,78	19,17	195,83	0,33	1,61	0,00	0,25	63,28	120,17	40,19	3,00	1,92
20СД	Сложный гарнир № 1 (картофель дольками, капуста цветная, брокколи, лук)	180,00	7,63	20,75	41,96	385,12	0,13	45,44	0,00	0,85	63,37	83,29	34,74	1,61	4,20
этикетка	Слайсы	30,00	3,60	0,90	21,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10
120	Хлеб ржаной	60,00	3,42	0,66	22,32	108,78	0,07	0,24	0,00	0,18	20,40	72,00	24,60	1,38	2,23
40СД	Компот из сухофруктов без сахара	200,00	0,42	0,00	8,92	110,00	0,00	1,40	0,00	0,04	12,80	2,20	1,80	0,50	0,89
	Итого за прием пищи:	**920,00**	**40,26**	**45,59**	**138,95**	**1195,98**	**1,01**	**145,15**	**0,00**	**1,55**	**578,30**	**594,81**	**547,18**	**22,52**	**13,89**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**44,13**									
	Всего:		**96,38**	**96,19**	**212,24**	**2239,94**	**1,95**	**169,66**	**1,08**	**151,47**	**1127,61**	**854,64**	**851,27**	**34,96**	**21,22**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**82,65**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 3

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
173	Морковь тушеная с зеленым горошком	100,00	1,90	7,40	6,30	99,30	0,05	3,57	0,00	1,52	37,92	56,91	36,09	1,05	0,63
13СД	Филе куриное отварное	100,00	20,60	24,10	1,60	54,00	0,11	11,11	0,00	0,00	29,67	28,56	234,33	2,33	0,16
17СД	Каша пшеничная вязкая с маслом	180,00	24,72	28,92	1,92	64,80	0,13	13,33	0,00	0,00	35,60	34,27	281,20	2,80	0,19
этикетка	Слайсы	20,00	2,40	0,60	14,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40
120	Хлеб ржаной	40,00	2,28	0,44	14,88	72,52	0,04	0,16	0,00	0,12	13,60	48,00	16,40	0,92	1,49
41СД	Чай с лимоном без сахара	200,00	0,23	0,04	0,172	2,056	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	0,02
	Итого за прием пищи:	**640,00**	**52,13**	**61,50**	**38,87**	**362,68**	**0,34**	**30,77**	**0,00**	**1,64**	**132,43**	**176,53**	**572,74**	**7,90**	**3,89**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**13,38**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок томатный	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,30	0,58
	Доля суточной потребности в энергии, %					**1,33**									
	Обед														
172	Горошек консервированный	100,00	3,10	0,20	7,10	41,00	0,11	10,00	0,30	0,00	16,00	53,00	21,00	0,70	0,71
23СД	Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	250,00	8,00	7,75	15,25	163,25	0,10	8,50	0,01	1,25	46,00	95,25	29,00	1,00	1,53
178	Бигос с мясом (говядина)	280,00	52,64	45,36	25,48	721,28	0,20	5,40	0,00	0,62	50,94	463,48	57,18	6,75	2,55
этикетка	Слайсы	30,00	3,60	0,90	21,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10
120	Хлеб ржаной	60,00	3,42	0,66	22,32	108,78	0,07	0,24	0,00	0,18	20,40	72,00	24,60	1,38	2,23
42СД	Компот из сушеных яблок без	200,00	0,15	0	4,11	17,06	0,018	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6	0,41
															0,00
	Итого за прием пищи:	**920,00**	**70,91**	**54,87**	**95,26**	**1156,37**	**0,49**	**26,94**	**0,31**	**2,21**	**148,82**	**689,93**	**135,38**	**10,43**	**9,53**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**42,67**									
	Всего:		**125,04**	**116,57**	**139,93**	**1555,05**	**0,83**	**116,92**	**0,31**	**3,85**	**297,24**	**866,46**	**708,12**	**18,64**	**13,99**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**57,38**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
25	Яблоко свежее	150	0,6	0	16,95	69	0,015	19,5	0,045	0	24	16,5	13,5	3,3	1,695
33СД	Запеканка из творога с маслом	200/7	31,52	16,26	21,16	464,6	0,08	2,8	0,06	1,64	166	268,18	31,84	0,78	2,116
32СД	Горячий бутерброд с сыром на ржаном хлебе	35	3,78	3,08	4,74	61,78	0,0098	0,0245	0,014	0,115	34,104	23,52	2,31	0,119	0,474
этикетка	Слайсы	20	2,4	0,6	14	70	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4
43СД	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	7,048	4,8306	9,029	79,6	0,014	0,18	0,004	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38	0,9029
															0
	Итого за прием пищи:	**612**	**45,348**	**24,7706**	**65,879**	**744,98**	**0,1188**	**22,5045**	**0,123**	**1,935**	**302,424**	**363,58**	**66,11**	**4,579**	**6,5879**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**27,49**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок гранатовый без сахара	200	0,6	0,2	28,4	112	0,08	8	0,006	0,6	24	16	10	2	2,84
	Доля суточной потребности в энергии, %					**4,13**									
	Обед														
28СД	Маринад из моркови	100	1,9	7,1	8,2	104,2	0,06	12,4	0	3,72	41,46	71,59	43,39	1,28	0,82
188	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,25	6,5	10,25	125,25	0,1	0,75	0	1,15	22,575	124,75	5,525	2	1,025
152	Котлета мясная Лукоморье	100	19,8	13,3	9,2	235,3	0,07	1,93	0	0,22	18,19	165,53	20,42	2,41	0,92
174	Рагу овощное № 1 (капуста цветная, фасоль, морковь, горошек)	180	5,94	2,7	9,9	86,58	0,09	19,08	0,0162	0,432	48,366	75,456	29,916	1,35	0,99
этикетка	Слайсы	30	3,60	0,90	21,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,1
120	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	0,07	0,24	0,00	0,18	20,40	72,00	24,60	1,38	2,232
44СД	Компот из кураги без сахара	200	0,823	0	8,51	44	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08	0,851
	Итого за прием пищи:	**920**	**41,733**	**31,16**	**89,38**	**809,11**	**0,406**	**35,18**	**0,0162**	**7,242**	**208,291**	**554,706**	**153,991**	**9,5**	**8,938**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**29,86**									
	Всего:		**87,681**	**56,1306**	**183,659**	**1666,09**	**0,6048**	**65,6845**	**0,1452**	**9,777**	**534,715**	**934,286**	**230,101**	**16,079**	**18,3659**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**61,48**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
2	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,83	0,20	98,15	0,00	0,00	0,05	0,00	3,60	3,00	0,45	0,00	0,0195
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	0,04	0,00	0,18	0,00	27,50	92,50	27,00	1,35	0,03
35СД	Каша ячневая молочная с маслом	250/8	10,65	9,08	42,05	314,00	0,15	0,00	0,03	0,88	62,73	188,45	27,38	1,05	4,205
этикетка	Слайсы	20	2,40	0,60	14,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,4
120	Хлеб ржаной	40	2,28	0,44	14,88	72,52	0,04	0,16	0,00	0,12	13,60	48,00	16,40	0,92	1,49
45СД	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,04	1,30	0,00	0,04	0,00	0,00	6,78	3,83	2,04	0,40	0,0036
	Итого за прием пищи:	**583**	**21,59**	**26,04**	**71,46**	**626,67**	**0,23**	**0,20**	**0,25**	**1,00**	**114,21**	**335,78**	**73,27**	**3,72**	**7,1461**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**23,12**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Молоко т/п	200	5,6	6,4	11,08	116	0,04	1,2	0,04	0	248	184	28	0,2	1,108
	Доля суточной потребности в энергии, %					**4,28**									
	Обед														
48СД	Закуска Фасоль стручковая тушеная с луком	100	4,68	7,03	10,28	121,11	0,06	9,04	0,00	0,18	21,02	0,06	18,77	0,65	1,028
24СД	Борщ с мясом и сметаной	250	7,64	9,20	8,73	159,75	0,05	12,40	0,00	1,38	63,75	76,50	28,50	1,25	0,8725
11СД	Плов с мясом с перловой крупой	280	33,32	12,88	40,88	411,88	0,14	1,90	0,00	0,00	40,54	309,28	73,19	3,16	4,088
этикетка	Слайсы	30	3,60	0,90	21,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,1
120	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	0,07	0,24	0,00	0,18	20,40	72,00	24,60	1,38	2,232
46СД	Компот из вишни без сахара	200	0,20	0,00	3,08	13,24	0,00	98,00	0,00	0,00	12,80	12,24	1,74	0,48	0,308
															0
	Итого за прием пищи:	**920**	**52,86**	**30,67**	**106,29**	**919,76**	**0,31**	**121,58**	**0,00**	**1,74**	**158,51**	**470,08**	**146,80**	**6,92**	**10,6285**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,94**									
	Всего:		**80,04**	**63,11**	**188,83**	**1662,43**	**0,58**	**122,98**	**0,29**	**2,74**	**520,72**	**989,86**	**248,07**	**10,84**	**18,8826**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**61,34**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				XE
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
этикетка	Сыр сливочный порционный	17	1,70	4,42	0,85	49,98	0,00	0,10	0,00	0,00	25,16	18,19	3,74	0,10	0,09
10СД	Мясо отварное (говядина)	100	29,30	5,20	0,60	166,20	0,10	2,76	0,38	0,00	12,95	226,00	30,76	1,62	0,06
19СД	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22	4,68	24,48	161,10	0,14	0,00	0,00	1,76	9,50	131,85	88,25	2,95	2,45
этикетка	Слайсы	20	2,40	0,60	14,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40
120	Хлеб ржаной	40	2,28	0,44	14,88	72,52	0,04	0,16	0,00	0,12	13,60	48,00	16,40	0,92	1,49
47СД	Чай с молоком без сахара	200	1,50	1,14	2,16	25,02	0,00	0,68	0,00	0,00	64,02	49,52	10,60	0,84	0,22
	Итого за прием пищи:	**557**	**42,40**	**16,48**	**56,97**	**544,82**	**0,28**	**3,70**	**0,38**	**1,88**	**125,23**	**473,56**	**149,75**	**6,43**	**5,70**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**20,10**									
	2-ой завтрак														
137	Мандарин свежий	200	1,80	0,00	17,20	76,00	0,12	76,00	0,12	0,00	70,00	34,00	22,00	0,20	1,72
	Доля суточной потребности в энергии, %					**2,80**									
	Обед														
27СД	Икра свекольная	100	2,10	7,10	10,58	114,66	0,04	16,46	0,00	3,50	50,27	64,45	32,49	1,85	1,06
41	Суп картофельный с фасолью	250	8,50	6,75	11,00	138,75	0,15	9,00	0,00	0,38	71,30	158,60	42,50	1,93	1,10
148	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой (минтай)	100	21,90	17,50	6,90	282,60	0,03	2,67	0,00	3,22	30,98	116,05	19,87	0,54	0,69
52	Картофель запеченный	180	3,78	5,40	21,06	147,42	0,20	30,37	0,00	6,64	19,51	113,53	42,39	19,08	2,11
этикетка	Слайсы	30	3,60	0,90	21,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10
120	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	0,07	0,24	0,00	0,18	20,40	72,00	24,60	1,38	2,23
48СД	Компот из сушеных груш без сахара	200	0,72	0,24	21,92	101,60	0,02	0,78	0,00	1,54	57,30	45,38	30,14	1,08	2,19
	Итого за прием пищи:	**920**	**44,02**	**38,55**	**114,78**	**998,81**	**0,51**	**59,52**	**0,00**	**15,46**	**249,76**	**570,01**	**191,99**	**25,86**	**11,48**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**36,86**									
	Всего:		**88,22**	**55,03**	**188,95**	**1619,63**	**0,91**	**139,22**	**0,50**	**17,34**	**445,00**	**1077,57**	**363,74**	**32,49**	**18,90**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**59,76**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
2	Масло сливочное порциями	20	0,12	10,83	0,20	98,15	0,00	0,00	0,05	0,00	3,60	3,00	0,45	0,00	0,02
13СД	Филе куриное отварное	100	20,60	24,10	1,60	54,00	0,11	11,11	0,00	0,00	29,67	28,56	234,33	2,33	0,16
67	Омлет с сыром	200	25,00	26,00	3,60	348,60	0,10	0,82	0,46	3,00	358,24	431,58	31,82	3,66	0,36
этикетка	Слайсы	20	2,40	0,60	14,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40
120	Хлеб ржаной	40	2,28	0,44	14,88	72,52	0,04	0,16	0,00	0,12	13,60	48,00	16,40	0,92	1,49
49СД	Чай с шиповником без сахара	200	1,32	0,04	16,40	71,32	0,09	720,00	0,00	0,08	39,60	12,00	12,00	16,80	1,64
	Итого за прием пищи:	**580**	**51,72**	**62,01**	**50,68**	**714,59**	**0,35**	**732,09**	**0,51**	**3,20**	**444,71**	**523,14**	**295,00**	**23,71**	**5,07**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**26,37**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок (зеленое яблоко без сахара)	200	0,40	0,10	11,60	47,20	0,01	2,00	0,00	0,00	8,00	9,00	5,00	0,20	1,16
	Доля суточной потребности в энергии, %					**1,74**									
	Обед														
133	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	14,70	68,00	0,01	4,80	0,02	0,00	5,00	50,00	0,00	0,40	1,47
30	Щи с мясом и сметаной	250	8,00	7,75	9,50	139,00	0,05	19,75	0,01	0,20	63,50	70,75	23,88	0,85	0,95
150	Чахохбили	110	25,63	63,75	7,25	835,50	0,20	23,58	0,95	4,68	114,85	306,80	68,05	3,90	0,73
16СД	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,60	5,40	22,86	158,58	0,07	0,00	0,00	2,02	32,00	134,75	19,64	0,70	2,29
этикетка	Слайсы	30	3,60	0,90	21,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10
120	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	0,07	0,24	0,00	0,18	20,40	72,00	24,60	1,38	2,23
50СД	Компот из красной смородины без сахара	200	0,17	0,00	2,18	9,41	0,00	9,24	0,00	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12	0,22
	Итого за прием пищи:	**930**	**46,62**	**78,86**	**99,81**	**1424,27**	**0,40**	**57,61**	**0,98**	**7,11**	**253,39**	**639,36**	**139,02**	**7,35**	**9,98**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**52,56**									
	Всего:		**98,74**	**140,97**	**162,09**	**2186,06**	**0,75**	**791,70**	**1,48**	**10,31**	**706,10**	**1171,49**	**439,03**	**31,27**	**16,21**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**80,67**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 8

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0,00	62,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,80	9,40	0,12	0
29СД	Закуска Яблоки печеные	100	0,40	0,00	9,80	44,37	0,01	13,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,98
36СД	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,40	10,63	24,65	298,20	0,28	0,00	0,03	1,10	58,25	215,30	70,68	2,43	2,465
этикетка	Слайсы	20	2,40	0,60	14,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,4
120	Хлеб ржаной	40	40,00	2,28	0,44	14,88	72,52	0,04	0,16	0,00	0,12	13,60	48,00	16,40	0,04
39СД	Какао с молоком без сахара	200	3,54	2,82	5,32	133,44	0,04	1,30	0,02	0,00	127,74	116,20	21,64	0,74	0,5318
	Итого за прием пищи:	**638**	**60,62**	**21,05**	**54,21**	**622,89**	**72,85**	**14,66**	**0,29**	**1,10**	**402,11**	**464,90**	**158,72**	**21,89**	**5,4208**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**22,98**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,30	0,58
	Доля суточной потребности в энергии, %					**1,33**									
	Обед														
28СД	Маринад из моркови	100	1,90	7,10	8,20	104,20	0,06	12,40	0,00	3,72	41,46	71,59	43,39	1,28	0,82
37	Суп картофельный с мясом	250	7,50	6,75	13,50	144,50	0,13	13,38	0,00	0,23	41,43	96,30	34,15	1,28	1,35
89	Гуляш	110	20,68	7,81	4,18	169,62	0,07	1,23	0,00	0,42	20,81	155,35	28,23	1,58	0,418
176	Рагу овощное № 3 (томат, перец, цуккини, морковь, лук)	180	2,34	2,52	10,26	73,80	0,09	23,15	0,02	0,34	56,02	71,71	31,07	1,39	1,026
этикетка	Слайсы	30	3,60	0,90	21,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,1
120	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	0,07	0,24	0,00	0,18	20,40	72,00	24,60	1,38	2,232
40СД	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,42	0,00	8,92	110,00	0,00	1,40	0,00	0,04	12,80	2,20	1,80	0,50	0,8918
	Итого за прием пищи:	**930**	**39,86**	**25,74**	**88,38**	**815,90**	**0,41**	**51,80**	**0,02**	**4,93**	**192,91**	**469,15**	**163,24**	**7,41**	**8,8378**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,11**									
	Всего:		**102,48**	**46,99**	**148,39**	**1474,79**	**73,26**	**125,66**	**0,30**	**6,03**	**611,02**	**934,05**	**321,95**	**29,59**	**14,8386**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**54,42**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
26СД	Свекла отварная	100	1,43	8,50	8,33	115,00	0,18	95,00	0,00	0,00	361,50	209,00	409,67	13,33	0,833333
94	Котлета мясная Деликатесная	100	15,90	20,44	9,47	285,50	0,70	0,00	0,00	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78	0,947
55	Каша перловая рассыпчатаяс маслом	180	4,32	5,94	29,52	187,92	0,04	0,00	0,00	2,05	22,99	190,15	23,54	1,04	2,952
этикетка	Слайсы	20	2,40	0,60	14,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,4
120	Хлеб ржаной	40	2,28	0,44	14,88	72,52	0,04	0,16	0,00	0,12	13,60	48,00	16,40	0,92	1,49
45СД	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,04	1,30	0,00	0,04	0,00	0,00	6,78	3,83	2,04	0,40	0,0036
	Итого за прием пищи:	**640**	**26,52**	**35,96**	**76,24**	**732,24**	**0,96**	**95,20**	**0,00**	**2,92**	**436,15**	**702,52**	**488,99**	**18,48**	**7,623933**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**27,02**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Молоко т/п	200	5,6	6,4	11,08	116	0,04	1,2	0,04	0	248	184	28	0,2	1,108
	Доля суточной потребности в энергии, %					**4,28**									
	Обед														
134	Капуста квашеная	100	0,70	8,30	1,70	87,10	0,00	20,00	0,00	0,00	51,00	34,00	17,00	0,00	0,17
48	Уха с рыбой (горбуша)	250	9,00	8,00	10,00	147,00	0,13	19,30	0,02	0,55	57,55	125,18	33,80	1,08	1
82	Курица запеченная с сыром	105	24,60	24,50	1,10	331,30	0,07	1,03	0,03	1,12	39,52	202,06	25,02	1,78	0,11
15СД	Пюре из гороха с овощами	180	16,02	15,12	38,88	354,78	0,40	5,87	0,04	0,45	111,69	199,64	56,57	3,73	3,888
этикетка	Слайсы	30	3,60	0,90	21,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,1
120	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	0,07	0,24	0,00	0,18	20,40	72,00	24,60	1,38	2,232
38СД	Отвар из шиповника без сахара	200	0,76	0,00	10,92	46,69	0,00	140,00	0,00	0,76	21,60	3,40	3,40	0,66	1,092
	Итого за прием пищи:	**925**	**58,10**	**57,48**	**105,92**	**1180,65**	**0,66**	**186,44**	**0,08**	**3,06**	**301,76**	**636,27**	**160,39**	**8,62**	**10,592**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**43,57**									
	Всего:		**90,22**	**99,84**	**193,24**	**2028,89**	**1,66**	**282,84**	**0,12**	**5,98**	**985,91**	**1522,80**	**677,38**	**27,30**	**19,32393**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**74,87**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				XE
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	0,04	0,00	0,18	0,00	27,50	92,50	27,00	1,35	0,03
32СД	Горячий бутерброд с сыром на ржаном хлебе	35	3,78	3,08	4,74	61,78	0,01	0,02	0,01	0,12	34,10	23,52	2,31	0,12	0,474
34СД	Пудинг из творога с курагой с маслом	250/8	38,00	35,00	20,50	547,25	0,10	1,58	0,05	1,50	221,25	369,73	46,73	1,00	2,05
этикетка	Слайсы	20	2,40	0,60	14,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,4
43СД	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	7,05	4,83	9,03	79,60	0,01	0,18	0,00	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38	0,9029
															0
	Итого за прием пищи:	**563**	**57,18**	**48,56**	**48,57**	**829,33**	**0,16**	**1,78**	**0,24**	**1,80**	**361,17**	**541,13**	**94,50**	**2,85**	**4,8569**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,60**									
	2-ой завтрак														
24	Груша свежая	200	0,80	0,60	16,40	73,20	0,04	10,00	0,02	0,00	38,00	32,00	24,00	4,60	1,64
	Доля суточной потребности в энергии, %					**2,70**									
	Обед														
132	Свекла тушеная с яблоками	100	1,30	10,20	9,20	132,50	0,02	8,28	0,30	0,18	46,55	41,41	17,44	1,37	0,92
138	Суп овощной с мясом	250	7,75	7,75	13,75	157,25	0,10	13,38	0,00	0,20	40,55	96,60	34,15	1,35	1,375
181	Мясо тушеное в сметане	110	21,34	9,24	5,83	192,06	0,17	2,45	0,00	1,34	51,54	382,27	64,66	3,82	0,583
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64	6,12	40,68	252,36	0,25	0,00	0,00	2,09	17,46	250,65	167,99	5,62	4,068
этикетка	Слайсы	30	3,60	0,90	21,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,1
120	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	0,07	0,24	0,00	0,18	20,40	72,00	24,60	1,38	2,232
44СД	Компот из кураги без сахара	200	0,82	0,00	8,51	44,00	0,02	0,78	0,00	1,54	57,30	45,38	30,14	1,08	0,851
	Итого за прием пищи:	**930**	**46,87**	**34,87**	**121,29**	**991,95**	**0,62**	**25,13**	**0,30**	**5,53**	**233,80**	**888,31**	**338,98**	**14,61**	**12,129**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**36,60**									
	Всего:		**104,85**	**84,03**	**186,26**	**1894,48**	**0,82**	**36,91**	**0,56**	**7,33**	**632,97**	**1461,44**	**457,47**	**22,06**	**18,6259**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**69,91**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 11

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
172	Горошек консервированный	100	3,10	0,20	7,10	41,00	0,11	10,00	0,30	0,00	16,00	53,00	21,00	0,70	0,71
12СД	Жаркое с курицей	280	20,72	28,25	29,40	454,72	0,25	17,58	0,06	2,60	49,73	237,92	68,29	3,08	2,94
этикетка	Слайсы	20	2,40	0,60	14,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,4
120	Хлеб ржаной	40	40,00	2,28	0,44	14,88	72,52	0,04	0,16	0,00	0,12	13,60	48,00	16,40	0,04
41СД	Чай с лимоном без сахара	200	0,23	0,04	0,17	2,06	0,00	2,60	0,00	0,00	15,64	8,80	4,72	0,80	0,0172
															0
	Итого за прием пищи:	**640**	**66,45**	**31,37**	**51,11**	**582,66**	**72,88**	**30,23**	**0,52**	**2,60**	**81,49**	**313,32**	**142,01**	**20,98**	**5,1112**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**21,50**									
	2-ой завтрак														
этикетка	Сок морковный без сахара	200	0,80	0,20	23,20	94,40	0,02	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40	2,32
	Доля суточной потребности в энергии, %					**3,48**									
	Обед														
31СД	Морковь отварная	100	1,90	7,10	8,20	104,20	0,06	12,40	0,00	3,72	41,46	71,59	43,39	1,28	0,82
187	Суп с чечевицей с мясом	250	11,00	7,00	15,25	167,00	0,28	1,20	0,00	0,20	59,05	112,05	31,43	2,65	1,525
153	Люля - кебаб с томатным соусом с зеленью	100	14,10	10,00	14,00	202,20	0,08	14,28	0,00	0,99	43,71	146,16	30,11	2,41	1,4
21СД	Капуста тушеная	180	4,14	6,48	21,60	162,18	0,05	67,23	0,00	0,41	82,56	69,07	37,76	1,24	2,16
этикетка	Слайсы	30	3,60	0,90	21,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,1
120	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	0,07	0,24	0,00	0,18	20,40	72,00	24,60	1,38	2,232
46СД	Компот из вишни без сахара	200	0,20	0,00	3,08	13,24	0,00	98,00	0,00	0,00	12,80	12,24	1,74	0,48	0,308
	Итого за прием пищи:	**920**	**38,36**	**32,14**	**105,45**	**862,60**	**0,54**	**193,35**	**0,00**	**5,50**	**259,98**	**483,11**	**169,03**	**9,44**	**10,545**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,83**									
	Всего:		**105,61**	**63,71**	**179,76**	**1539,66**	**73,44**	**227,58**	**0,52**	**8,11**	**357,47**	**814,42**	**321,04**	**30,82**	**17,9762**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**56,81**									

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний (ноябрь - февраль)
День № 12

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
этикетка	Сыр сливочный порционный	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0,085
33СД	Запеканка из творога с маслом	150/5	23,64	12,95	15,87	348,45	0,06	2,1	0,045	1,23	124,5	201,135	23,88	0,585	1,587
35СД	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	10,65	9,075	42,05	314	0,15	0	0,025	0,875	62,73	188,45	27,375	1,05	4,205
этикетка	Слайсы	20	2,4	0,6	14	70	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4
120	Хлеб ржаной	40	40	2,28	0,44	14,88	72,52	0,04	0,16	0,00	0,12	13,60	48,00	16,40	0,04
47СД	Чай с молоком без сахара	200	1,504	1,144	2,16	25,018	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6	0,84	0,216
	Итого за прием пищи:	**637**	**79,894**	**30,469**	**75,37**	**822,328**	**72,73**	**2,924**	**0,23**	**2,105**	**276,53**	**470,895**	**113,595**	**18,975**	**7,537**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,34**									
	2-ой завтрак														
137	Мандарин свежий	200	1,80	0,00	17,20	76,00	0,12	76,00	0,12	0,00	70,00	34,00	22,00	0,20	1,72
	Доля суточной потребности в энергии, %					**2,80**									
	Обед														
30СД	Закуска Брокколи тушеная с луком	100	2,4	7,1	6,9	101,4	0,05	7,01	0	0,17	20,55	62,47	14,77	0,6	0,69
25СД	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,75	11	12,25	178,25	0,075	10,825	0,0075	1,4	56,05	86,125	32,5	1,45	1,225
75	Рыба тушеная с овощами	150	20,7	4,8	7,65	155,85	0,045	3,99	0	4,845	42,975	174,075	28,29	0,81	0,765
184	Картофель отварной с луком и зеленью	180	4,14	12,42	30,78	250,38	0,216	29,736	0	4,248	37,71	126,34	43,002	1,836	3,078
этикетка	Слайсы	30	3,60	0,90	21,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,1
120	Хлеб ржаной	60	3,42	0,66	22,32	108,78	0,07	0,24	0,00	0,18	20,40	72,00	24,60	1,38	2,232
48СД	Компот из сушеных груш без сахара	200	0,72	0,24	21,92	101,6	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08	2,192
	Итого за прием пищи:	**970**	**42,73**	**37,12**	**122,82**	**1001,26**	**0,472**	**52,581**	**0,0075**	**12,383**	**234,985**	**566,39**	**173,302**	**7,156**	**12,282**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**36,95**									
	Всего:		**124,424**	**67,589**	**215,39**	**1899,588**	**73,322**	**131,505**	**0,3575**	**14,488**	**581,515**	**1071,29**	**308,897**	**26,331**	**21,539**
Сут.норма (55-65%)	**Доля суточной потребности в энергии за день, %**					**70,10**									

Выполнение натуральных норм для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет" с 12 лет и старше

Сезон: зимний 12-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	за 12 дн итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	100,0	100,0	100,0	80,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	80,0	100,0	100,0	1160,0	96,67	**200**	48,3
Хлеб пшеничный	60,0	72,4	50,0	64,2	50,0	50,0	50,0	50,0	60,0	56,2	58,0	53,7	674,5	56,21	**120**	46,8
Мука пшеничная	9,0	3,7		5,0		5,0		4,0	5,0	4,0	7,0	5,0	47,7	3,98	**20**	19,9
Крупы, бобовые	111,0	24,0	43,0	35,0	119,6	64,8	38,0	34,0	119,0	73,0	26,0	60,0	747,4	62,30	**50**	124,6
Макаронные изделия													0,0	0,00	**20**	0,0
Картофель	80,0	153,0	62,0		15,5	244,0	30,0	80,0	50,0	80,0	202,0	211,0	1207,5	100,63	**187**	53,8
Овощи	141,6	313,1	512,9	370,6	239,4	178,6	251,1	398,6	303,0	126,6	519,6	312,3	3667,4	305,62	**360**	84,9
Фрукты свежие		150,0	5,0	150,0	30,0	200,0	30,0	100,0		216,6	35,0	200,0	1116,6	93,05	**100**	93,1
Орехи, сухофрукты (чернослив, курага, яблоко, груша)	20,0	17,0	40,0	17,0		40,0	20,0	17,0	20,0	42,0		40,0	273,0	22,75	**70**	32,5
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные (без сахара)		200,0	200,0	200,0			200,0	200,0			200,0		1200,0	100,00	**200**	50,0
Мясо жилованное	186,6	31,0	171,0	44,5	180,3	191,0	31,0	141,0	35,4	146,0	60,2	31,0	1249,0	104,08	**85**	122,5
Птица (цыплята- бройлеры потрашеные 1 категории)	57,8	150,0	120,0	80,4			240,0		206,0		138,0		992,2	82,68	**60**	137,8
Рыба (филе)		88,0				118,0			38,0			120,0	364,0	30,33	**77**	39,4
Молоко	210,0	285,0		220,0	412,5	50,0	60,0	446,0	200,0	210,0		220,0	2313,5	192,79	**300**	64,3
Кисломолочные продукты													0,0	0,00	**180**	0,0
Творог				169,5						225,0		127,0	521,5	43,46	**60**	72,4
Сыр	20,0			20,0		27,0	20,0	20,0	12,0	20,0		17,0	156,0	13,00	**8**	162,5
Сметана			12,0	8,0	12,0	10,0	12,0		7,0	52,0		18,0	131,0	10,92	**10**	109,2
Масло растительное	16,1	27,2	26,5	14,8	18,8	19,3	6,1	16,1	26,9	13,7	18,5	21,5	225,5	18,79	**18**	104,4
Яйцо, шт		3,3		0,2	1,0	0,1	3,2			1,3		0,4	9,5	0,79	**40**	2,0
Заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия)														0,00	**40**	0,0
Чай	1,0		1,0		1,0	1,0			1,0		1,0	1,0	7,0	0,58	**0,4**	145,8
Дрожжи хлебопекарные													0,0	0,00	**2**	0,0
Соль пищевая поваренная йодированная	3,0	2,8	3,2	2,3	2,9	3,4	3,2	2,4	2,8	2,6	2,7	3,4	34,7	2,89	**4**	72,2