СОГЛАСОВАНО:

_____ _____
(Ф.И.О.)

«___»_____20___г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю.Панькова

«03»_____08_____2024 г.

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

Возрастная группа: с 12 лет и старше

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

_____ С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет"
Возрастная группа: с 12 лет и старше

День № 1

№ 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														
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

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

День № 3

№ 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														
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

День № 4

№ 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														
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

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	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

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

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

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 № з (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

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

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

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

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**									