

Согласовано
И.о. директора МАОУ Гимназия №2

_____ О.Ф. Громова
«__» _____ 2024г.

Утверждаю
Директор ООО «Успехъ»

_____ Н.В. Фролова
«__» _____ 2024г.

Рацион диабет

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов для организации питания школьников
с заболеванием сахарный диабет
Завтрак**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецептур
Каша жидкая молочная из гречневой крупы маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23	183
Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48	382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	9,90	26,10	0,33	пр
Сыр российский	25	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30	15
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,40	0,40	9,80	48,40	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	пр
ИТОГО	540	22,9	24,29	61,05	510,01	0,55	12,84	0,05	1,01	572,87	385,39	313,56	6,54	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецептур
Помидоры свежие	70	0,6	0,2	0,2	5	-	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0,6	8,1
Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0	274
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1	379
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	пр
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	пр
Итого	500	17,2	16,08	50,09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,65	318,68	61,57	3,36	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецептур
Запеканка из	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	34,0	0,88	223

творога														
Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13	386
Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9	377
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	пр
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	пр
Итого	615	21,28	18,8	67,39	545,89	0,18	14,4	0,111	1,1	303,12	269,27	77,1	4,44	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		белки, г	жиры, г	угле в., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80/10	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8	282
Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	190	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64	306
Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	376

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр
Итого	500	29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,46	383,68	62,06	4,94	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

День: понедельник

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Овощи, припущенные (морковь)	150	4,82	5,43	30,90	191,75	0,17	6,45	0,61	2,70	95,10	178,95	123,45	24,45	316
Биточки из говядины соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45	268/330
Кофейный напиток молоком сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1	379
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр
Итого		17,84	17,33	51,25	470,11	0,27	7,93	0,643	4,76	254,04	366,06	169,52	26,22	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7	182
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр
Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3	15
Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,5	3,3	61,14	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48	382
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	пр
Итого		25,72	20,25	61,26	526,4,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		белки, г	жиры, г	угле в., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Запеканка из творога	200	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88	223
Чай с ксилитом и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9	377
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	пр
Итого	542	16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,3	4,2	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Рыба припущенная	90	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63	227
Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86	312

Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9	11.11a
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	пр
Итого	500	22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из овсяной крупа с маслом	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09	173
Чай с ксилитом	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	пр
Итого	545	93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,0548	1,39	182,35	313,06	22,05	3,19	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порци и, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		белк и, г	жиры, г	углев., г		В1,мг	С,мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0	274
Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	36,8	0,1	33,1	0	0	109,0	136,7	79,1	3,7	8.20
Кофейный напиток молоком	с 200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1	379
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	пр
Итого		17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,38	369,3	146,5	5,62	

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков.

Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Документ подписан на ЭП "РТС-тендер"
 Договор №54
 Страница 34 из 71

	белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-завтрак	22,9	24,29	61,05	510,01	0,55	12,84	0,05	1,01	572,87	385,39	313,56	6,54
2 -завтрак	17,2	16,08	50,09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,65	318,68	61,57	3,36
3-завтрак	21,28	18,8	67,39	545,89	0,18	14,4	0,111	1,1	303,12	269,27	77,1	4,44
4-завтрак	29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,46	383,68	62,06	4,94
5-завтрак	17,84	17,33	51,25	470,11	0,27	7,93	0,643	4,76	254,04	366,06	169,52	26,22
6-завтрак	20,22	19,75	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7
7 -завтрак	16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,3	4,2
8-завтрак	22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85
9-завтрак	93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,0548	1,39	182,35	313,06	122,05	3,19
10-завтрак	17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,38	369,3	146,5	5,62
	278,5	176,19	590,52	4765,91	3,654	145,43	2,1058	21,19	2818,01	3432,72	1215,76	66,06