

Согласовано

И.О. Директора МАОУ Гимназия №2

О.Ф. Еромова

2025г.



Приложение № 2 к техническому заданию

Утверждено

Директор ООО «Успехъ»

Н.В. Фролова

2025г.



Рацион диабет



**Примерное десятидневное меню Для обучающихся с заболеванием сахарный диабет  
Завтрак**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	масса пор- ции, г	Пищевые вещества			энерг. цен- ность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ ре- целтур
		белки, г	жи- ры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			
Каша жидкая молочная из гречневой кру- пой маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,1 2	3,23	183		
Какао с моло- ком 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 пшенич- ный	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 россий- ский	25	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,0 0	0,30	15		
Фрукты в ас- сорimente (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		
<b>ИТОГО</b>	540	<b>22,9</b>	<b>24,29</b>	<b>61,05</b>	<b>510,01</b>	<b>0,55</b>	<b>12,84</b>	<b>0,05</b>	<b>1,01</b>	<b>572,87</b>	<b>385,39</b>	<b>313,5 6</b>	<b>6,54</b>			

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-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			
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		
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>16,08</b>	<b>50,09</b>	<b>413,88</b>	<b>0,4</b>	<b>21,15</b>	<b>0,42</b>	<b>5,84</b>	<b>215,65</b>	<b>318,68</b>	<b>61,57</b>	<b>3,36</b>			

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-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			
Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88	223		
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
<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>21,28</b>	<b>18,8</b>	<b>67,39</b>	<b>545,89</b>	<b>0,18</b>	<b>14,4</b>	<b>0,111</b>	<b>1,1</b>	<b>303,12</b>	<b>269,27</b>	<b>77,1</b>	<b>4,44</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование	масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		белки, г	жиры, г	угл-лев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Оладьи из го-вяжьей 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						
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>29,24</b>	<b>21,73</b>	<b>59,62</b>	<b>550,95</b>	<b>0,86</b>	<b>9,12</b>	<b>0,451</b>	<b>3,27</b>	<b>172,46</b>	<b>383,68</b>	<b>62,06</b>	<b>4,94</b>							

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-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 с 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 с молоком без 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		
<b>Итого</b>		<b>17,84</b>	<b>17,33</b>	<b>51,25</b>	<b>470,11</b>	<b>0,27</b>	<b>7,93</b>	<b>0,643</b>	<b>4,76</b>	<b>254,04</b>	<b>366,06</b>	<b>169,52</b>	<b>26,22</b>			

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование	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	Мg, 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		
<b>Итого</b>		<b>25,72</b>	<b>20,25</b>	<b>61,26</b>	<b>526,49</b>	<b>0,29</b>	<b>3,11</b>	<b>0,072</b>	<b>0,71</b>	<b>550,6</b>	<b>493,9</b>	<b>128,7</b>	<b>3,7</b>			

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блода	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. цен- ность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ ре- цеп- тур
		белки, г	жиры, г	уг- лев., 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 пшенич- ный	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 ассор- тименте (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		
<b>Итого</b>	<b>542</b>	<b>16,86</b>	<b>14,7</b>	<b>57,56</b>	<b>448,76</b>	<b>0,134</b>	<b>13,52</b>	<b>0,086</b>	<b>0,97</b>	<b>150,82</b>	<b>141,82</b>	<b>56,3</b>	<b>4,2</b>			



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, 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	11.11а		
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 ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	пр		
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,3</b>	<b>11,67</b>	<b>52,12</b>	<b>396,65</b>	<b>0,29</b>	<b>7,97</b>	<b>0,093</b>	<b>1,24</b>	<b>146,72</b>	<b>391,56</b>	<b>78,4</b>	<b>3,85</b>			

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-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			
Каша вязкая молочная из овсяной крупы 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		
<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>93,55</b>	<b>14,16</b>	<b>85,82</b>	<b>520,76</b>	<b>0,45</b>	<b>10,99</b>	<b>0,0548</b>	<b>1,39</b>	<b>182,35</b>	<b>313,06</b>	<b>122,05</b>	<b>3,19</b>			

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование	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	Мg, 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 с молоком	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	
<b>Итого</b>		<b>17,11</b>	<b>17,68</b>	<b>62,36</b>	<b>477</b>	<b>0,23</b>	<b>44,4</b>	<b>0,125</b>	<b>0,9</b>	<b>269,38</b>	<b>369,3</b>	<b>146,5</b>	<b>5,62</b>		

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Гутельяна. – М.:Делта принт,2017.-544с

	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
	<b>278,5</b>	<b>176,19</b>	<b>590,52</b>	<b>4765,91</b>	<b>3,654</b>	<b>145,43</b>	<b>2,1058</b>	<b>21,19</b>	<b>2818,01</b>	<b>3432,72</b>	<b>1215,76</b>	<b>66,06</b>