

Приложение № 2 к техническому заданию

Утверждаю  
Директор ООО «Услехъ»  
Н.В. Фролова  
2024г.



Согласовано  
Директор МАОУ Гимназия №2  
И.К. Гевлич  
2024г.



## Рацион диабет



**Примерное десятидневное меню для обучающихся для организации питания школьников  
с заболеванием сахарный диабет**

**Завтрак**

День: понедельник

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		
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с 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	
<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>313,56</b>	<b>6,54</b>		

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	Мg, 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			
<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: 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	Мg, мг	Fe, мг	№ рецептур	
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%	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13	386	

жирности																				
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: 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							
Оладьи из го-вяжьей печени со сливочным мас-лом	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 отвар-ные (зеленый го-рошек консерви-рован-ный/кукуруза консервирован-ная)	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: осеннее-зимний, весенний

День: понедельник

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					
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 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 сорimente (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>526,4,9</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: вторник

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	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	Мg, 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					№ 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 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>146,7</b> <b>2</b>	<b>391,56</b>	<b>78,4</b>	<b>3,85</b>			

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса пор- ции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки, г	жи- ры, г	угле- в., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	№ ре- цензу- ры	
Каша вязкая мо- лочная из овся- ной крупы с мас- лом	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 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	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: 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		
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 (поплучно)	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.Тутельяна. – М.:ДелЛи принт,2017.-544с

	белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, 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>