

МЕНИЮ диетического(сахарный диабет) ПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ОРГАНИЗАЦИИ Г. РЯЗАНИ 12-18 ЛЕТ

Возрастная 12-18 лет

День: понедельник

Целью:

№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)														Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	К	Na	Ca	Р	Мг	К	Na	Ca	Р	Мг	К	Na		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Завтрак																														
	Сыр подсушенный	20	4,64	5,9		71,66	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7																	
	Каша вязкая из пшена с маслом сливочным СД	200	4,14	8,2	12,45	140,2	0,076	1,2	18,42	0,434	119,24	112,24	12,6																	
	Напиток кофеинный на молоке СД	200	3,62	3,31	9,13	79,89	0,04	1,3	20		121	91	14																	
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5																	
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6																	
Итого за Завтрак		610	16,5	18,51	60,78	477,55	0,266	16,64	45,772	1,964	455,14	415,64	71,7																	

№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)														Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	К	Na	Ca	Р	Мг	К	Na	Ca	Р	Мг	К	Na		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Завтрак																														
	Салат из соевых стручков	100	0,85	5,11	2,59	59,71	0,024	5,5		2,31	23,05	28	13,3																	
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	4,51	19,28	145,63	0,251	11,5		1,53	29,08	97,86	35,8																	
	Гуляш из говядины 50/50	100	15,32	15,86	3,15	216,62	0,019	1,9		1,36	11,5	179,67	25,45																	
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,39	0,64	38,8	182,53	0,07			0,638	22,04	187,34	23,2																	
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1		0,001	4,95	8,24	4,4																	
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2		0,165	36,5	62,5	20																	
Итого за Обед		880	33,05	27,87	85,19	735,53	0,585	19,2		6,003	127,12	563,61	122,15																	
Итого за день		1490	49,55	46,38	145,97	1213,08	0,851	35,84		7,967	582,26	979,25	193,85																	

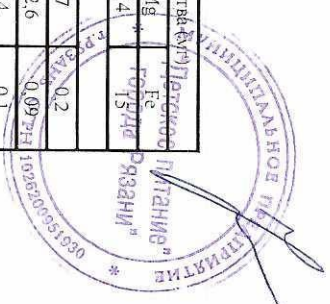
Возрастная 12-18 лет

День: вторник

Целью:

№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)														Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	К	Na	Ca	Р	Мг	К	Na	Ca	Р	Мг	К	Na		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Завтрак																														
	Полтравировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	3		0,06	6	18,6	6,3																	
	Финга куриное тушеное в томатном соусе СД	100	2,25	6,49	4,45	85,21	0,036	3,89		4,978	16,44	30,314	24,14																	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284			0,024	14,64	198,48	132																	
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1		0,001	4,95	8,24	4,4																	
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0		0,3	16,5	97	25,5																	
Итого за Завтрак		560	15,24	13,63	69,73	462,07	0,751	6,99		5,303	1,798	58,53	192,34																	

№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)														Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	К	Na	Ca	Р	Мг	К	Na	Ca	Р	Мг	К	Na		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Завтрак																														
	Салат из белокочанной капусты, с морковью	100	1,53	5,08	4,36	69,31	0,029	35,6		2,318	40,14	29,78	16,28																	
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4,52	4,33	14,09	113,37	0,127	16,02		1,687	16,3	81,92	26,71																	
	Биточек куриный СД	100	17,64	13,23	16,24	254,58	0,287	2,52		2,016	30,52	155,38	22,42																	
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,4	0,48	27,4	131,52	0,12			0,68	16	114,04	24																	
	Компот из сухофруктов СД	200	0,58	0,1	9,88	42,74	1,105	0,003		2,159	7,58	2,261	3,25																	
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2		0,165	36,5	62,5	20																	
Итого за Обед		880	31,44	19,84	88,91	671,71	1,839	18,74		6,707	106,9	416,101	96,38																	
Итого за день		1440	46,68	33,47	158,64	1133,78	2,59	25,73		5,333	8,505	165,43	167,95																	



Возрастная 12-18 лет

День: среда

Цели:

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/50	200	23,79	16,81	15,53	308,53	0,095	0,62	0,068	2,02	208,38	312,58	42,3	0,96							
	Каша на молоке	200	3,64	3,45	4,59	63,96	0,04	1,16	17,8	0,012	112,81	107,81	29,46	0,97							
	Бутерброд с мясом сливочным	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065	0,04	0,1	2,4	3		0,02								
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08							
Итого за завтрак																					
		605	29,96	28,26	50,5	578,73	0,242	15,78	24,908	2,412	345,99	438,79	84,36	5,03							
Обед																					
	Салат из свежих овощей с сыром	100	4,63	12,21	8,1	160,82	0,024	9,3	0,036	3,682	157,24	109,72	25,14	1,43							
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	3,69	6,81	9,17	112,76	0,074	30,15	0,004	2,38	33,64	61,52	22,64	0,88							
	Ембли из говядины	100	15,44	16,65	14,35	269,04	0,099	1,1	0,003	2,362	15,94	214,526	58,2	2,64							
	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,04	0,186	31	0,155	15,5	89,9	35,65	3,05	1,4							
	Компот из свежих яблок с клюквой СД	200	0,13	0,13	3,25	14,75	0,01	3,38	0	0,071	5,35	3,685	3,05	0,73							
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0,165	36,5	62,5	20	1,415								
Итого за обед																					
		850	31,29	38,12	81,44	805,91	0,613	75,13	0,043	8,815	264,17	541,851	164,68	8,495							
Итого за день																					
		1455	61,25	66,38	131,94	1384,64	0,855	90,91	24,951	11,227	610,16	980,641	249,04	13,525							

Возрастная 12-18 лет

День: четверг

Цели:

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Омлет белковый паровой СД	50	5,89	7,38	0,78	93,07	0,035	0,13	2,11	1,144	36,3	93,62	6,68	1,11							
	Каша овсяная молочная СД	200	5,97	4,26	21,42	147,93	0,177	0,988	15,2	0,51	114,16	173,86	45,44	1,246							
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001	4,95	8,24	4,4	0,82								
	Хлеб ржаной-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25							
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1							
Итого за завтрак																					
		550	12,47	6,31	60,99	341,47	0,308	2,688	38,501	1,66	244,61	364,1	88,34	4,416							
Обед																					
	Салат из свежих овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,029	6,65	2,735	16,15	28,62	13,3	0,48								
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне СД	250	4,13	6,98	16,67	145,97	0,105	16,4	2,4	18,82	92,59	27,99	1,14								
	Рагу из овощей со свиной	240	17,27	23,63	19,6	360,17	0,593	41,45	0,002	2,179	53,64	250,04	57,13	2,31							
	Напиток Витаминный СД	200	0,46	0,15	9,13	39,7	0,018	80	0,065	0,344	11,2	11,68	4,72	0,48							
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0,165	36,5	62,5	20	1,415								
Итого за обед																					
		840	26,83	38,55	68,51	740,02	0,965	144,7	0,067	7,823	136,31	445,43	123,14	5,825							
Итого за день																					
		1390	39,3	44,86	129,5	1081,49	1,273	147,388	38,568	9,483	380,92	809,53	211,48	10,241							

Возрастная 12-18 лет
День: пятница

Цели:

№ рещ	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15							
	Слов из пшени (крута перловая)	200	5,72	4,81	31,09	190,49	0,078	3,03	4,9	1,941	28,6	158,372	39,23	1,17							
	Напиток кофейный на молоке СД	200	3,62	3,31	9,13	79,89	0,04	1,3	20		121	91	14	0,1							
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25							
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08							
Итого за завтрак																					
		620	13,65	9,25	79,99	459,57	0,269	20,43	32,2	3,401	193,6	370,772	95,53	6,75							
Обед																					
	Поджаренная из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	2,5		0,7	1,4	20	133	0,9							
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	3,87	8,77	12,94	146,16		19,68			41,77		25,67	1,22							
	Печень по-строгановски СД	100	16,7	11,05	9,78	205,83	0,289	29,32	70,538	3,042	22,38	303,2	25,14	6,26							
	Капша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284		0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43							
	Компот из ягод свежихоросняных	200	0,18	0,06	1,58	7,58															
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415							
Итого за Обед																					
		880	34,51	28,31	87,16	753,73	0,853	74,2	70,562	4,495	116,69	584,18	335,81	14,225							
Итого за день																					
		1500	48,16	37,56	167,15	1213,3	1,122	94,63	102,762	7,896	310,29	954,952	431,34	20,975							

Возрастная 12-18 лет

День: суббота

Цели:

№ рещ	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02							
	Капша молочная гречневая СД	200	8,09	4,27	28,74	185,7	0,221	1,16	17,8	0,344	116,29	209,13	98,46	2,97							
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001		4,95	8,24	4,4	0,82							
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08							
Итого за завтрак																					
		605	10,82	12,32	59,19	393,48	0,329	15,26	24,841	0,724	146,04	235,77	115,46	6,89							
Обед																					
Итого за Обед																					
Итого за день																					

Возрастная 12-18 лет

День: среда

Поездка:

2

№ рел.	Привес пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Запеканка из творога с соевом яблочным 150/50	209	23,79	16,81	15,53	308,53	0,095	0,62	0,668	2,02	208,38	312,58	42,3	0,96							
	Чай с лимоном	200	0,27	0,05	0,14	2,1	0,004	2,9	0,601	0,014	7,75	9,78	5,24	0,86							
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25							
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08							
Итого за завтрак																					
		620	28,26	17,86	58,67	510,53	0,241	17,52	7,369	3,464	255,03	434,76	85,64	7,15							
Обед																					
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,53	5,68	4,36	69,31	0,029	35,6	0	2,318	40,14	29,78	16,28	0,54							
	Суп овощной на курином бульоне	250	3,69	6,86	10,75	119,51	0,092	20,65	0,604	2,373	22,72	66,09	22,86	0,88							
	Плов из птицы (курица перловая)	200	5,72	4,81	31,09	190,49	0,078	3,03	4,9	1,941	28,6	158,372	39,23	1,17							
	Компот из сухофруктов СД	200	0,58	0,1	9,88	42,74	1,105	0,003	0,003	2,159	7,58	2,261	3,25	2,52							
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415							
Итого за Обед																					
		800	15,82	18,55	77,38	551,55	1,524	59,48	4,907	8,956	135,54	319,003	101,62	6,525							
Итого за день																					
		1420	44,08	36,41	136,05	1062,08	1,765	77	12,276	12,42	390,57	753,763	187,26	13,675							

Возрастная 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Поездка:

2

№ рел.	Привес пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Омлет белковый паровой СД	50	5,89	7,38	0,78	93,07	0,035	0,13	2,11	1,144	36,3	93,62	6,68	1,11							
	Каша молочная пшеничная СД	200	4,4	0,48	27,4	131,52	0,12	0,68	0	0,68	16	110,4	24	1,88							
	Напиток кофейный на молоке СД	200	3,62	3,31	9,13	79,89	0,04	1,3	20	0	121	91	14	0,1							
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25							
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08							
Итого за Завтрак																					
		640	18,01	12,27	76,51	490,28	0,337	15,43	29,41	3,254	212,2	407,42	82,78	8,42							
Обед																					
	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,6	0,055	20,3	0	3,19	17,21	27,86	98,98	0,83							
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	4,51	19,28	145,63	0,251	11,5	0	1,53	29,08	97,86	35,8	2,11							
	Виточек из индейки СД	100	3,27	2,3	8,65	68,68	0,047	0,6	0,522	0,897	2,82	21,007	3,28	0,11							
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,39	0,64	38,8	182,53	0,07	0,6	0,638	0,638	22,04	187,34	23,2	1,04							
	Напиток витаминный СД	200	0,46	0,15	9,13	39,7	0,018	80	0,065	0,344	11,2	11,68	4,72	0,48							
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415							
Итого за Обед																					
		880	21,52	15,48	101,78	644,64	0,661	112,6	0,587	6,764	118,85	408,247	185,98	5,985							
Итого за день																					
		1520	39,53	27,75	178,29	1134,92	0,998	128,03	29,997	10,018	331,05	815,667	268,76	14,405							

Возрастная 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

2

№ рен.	Пром. пища, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Полданировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15							
	Финг курное тушеное в томатном соусе СД	100	2,25	6,49	4,45	85,21	0,036	3,89	4,978	16,44	16,44	30,314	24,14	0,5							
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284	0,024	0,588	14,64	14,64	198,48	132	4,43							
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001	4,95	4,95	8,24	4,4	0,82							
	Бульон с мясом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065	0,04	0,1	2,4	2,4	3	4,4	0,02							
Итого за завтрак																					
		555	15,3	24,05	55,73	500,57	0,395	6,09	5,043	0,718	43,53	249,034	164,74	5,92							
Обед																					
	Салат из моркови	100	1,22	7,09	6,49	94,62	0,056	4,7	3,456	25,38	51,84	35,72	0,66								
	Суп Харчо на говяжьей бульоне	250	3,01	6,2	13,15	120,42	0,052	6,3	2,442	14,2	76,52	17,68	0,71								
	Рыба запеченная СД	90	18,36	2,22	1,95	101,2	0,135	0,57	0,011	0,779	46,88	281,72	65,45	1,01							
	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,08	0,222	37	0,185	18,5	107,3	42,55	1,67								
	Компот из груш СД	200	0,16	0,12	4,12	18,2	0,008	2	0,16	7,6	6,4	4,8	0,92								
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0,165	36,5	62,5	20	1,415								
Итого за Обед																					
		870	30,75	18,07	77,17	606,02	0,693	50,77	0,011	7,187	149,06	586,28	186,2	6,385							
Итого за день																					
		1425	46,05	42,12	132,9	1106,59	1,088	56,86	5,054	7,905	192,59	835,314	350,94	12,305							

Возрастная 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: суббота

2

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Биточек курный СД	100	17,64	13,23	16,24	254,58	0,267	2,52	0,023	2,016	30,52	155,38	22,42	1,86							
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,4	0,48	27,4	131,52	0,12	0,1	0,001	0,68	16	114,04	24	1,88							
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001	4,95	4,95	8,24	4,4	0,82							
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25							
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08							
Итого за завтрак																					
		670	26,34	14,86	82,91	573,44	0,53	16,62	7,324	4,126	90,37	390,06	88,92	9,89							
Обед																					
Итого за Обед																					
Итого за день																					