

Директор МП «Детское питание»
города Рязани



Каминская И. В.

Директор МБОУ "Лицей № 52"

Гаврюнина Е. В.



Типовое 10-ти дневное диетическое (сахарный диабет) меню

Возрастная группа

12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5
291/М/ССЖ	Плов с индейкой (перловая крупа)	200	22,83	5,06	31,57	269,54	0,12	3,15	587	2,00	38,71	285,46	45,63	1,80
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		530	25,99	5,49	49,66	359,44	0,23	16,05	597,8	2,1	63,46	325,24	64,87	3,16
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	7,09	6,9	97,93	0,06	5	2000	3,48	28,84	55,52	38,11	0,71
99/М/ССД	Суп из овощей со сметаной 10%, 190/10	250	1,88	5,26	10,83	98,79	0,08	23,35	208,57	1,92	32,98	52,95	20,89	0,75
295/М/СД	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,23	6,63	9,5	151,30	0,10	6,9	305,4	2,35	25,03	147,10	29,94	1,65
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,87	185,06	124,09	4,17
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		890	26,72	21,65	88,26	668,42	0,56	195,2	2645,93	9,14	117,52	480,15	223,75	8,92
Итого за день		1420	52,71	27,14	137,92	1027,86	0,79	211,25	3243,72	11,25	180,98	805,39	288,62	12,08

Возрастная группа

12-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	ЭЦ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	-------	----------------------	----	---------------	---------------------------

№ п.п.	реп.	порции (г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71/М	Поджаривка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
173/М/СД	Каша овсяная молочная	200	5,98	3	22,21	139,94	0,17	0,99	7,63	0,33	110,1	167,67	19,56	1,18
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,13							
Итого за Завтрак		530	18,91	7,71	55,42	367,03	0,38	5,33	33,05	1,28	249,92	316,24	60,95	2,46
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	24,4	32,72	17,04	0,78
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	8,39	5,01	19,28	156,16	0,27	11,5	201,9	2,04	33,32	112,98	37,77	2,26
459/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	240	20,11	23,45	17,57	367,58	0,90	42,0	245,96	2,61	55,8	258,33	51,7	2,30
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		850	32,61	34,25	69,68	727,12	1,28	73,5	515,40	7,73	131,72	465,23	123,71	7,18
Итого за день		1380	51,52	41,96	125,1	1094,15	1,66	78,87	548,45	9,01	381,64	781,47	184,66	9,64

Возрастная группа

12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/СД	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	10,82	8,96	11,45	170,09	0,11	6,88	305,21	4,07	38,14	162,20	44,21	1,25
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,82	107,57	42,63	1,68
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		520	16,50	10,06	57,94	391,9	0,4	73,98	335,77	4,28	64,01	279,22	89,93	3,97
Обед														
41/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,02	5,45	4,15	1,43	21,46	27,52	13,44	0,6
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,02	6,18	9,95	104,25	0,06	22,3	208,39	2,41	41,53	53,6	23,96	1,07
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/330	130	30,53	4,75	2,48	174,9	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,4	0,48	27,4	131,6	0,12			0,68	18,21	110,85	24,13	1,9
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,46	0,15	9,57	45,2	0,02	80,18	65,84	0,34	11,2	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45

Итого за Обед	910	38,38	18,54	74,19	624,07	0,41	108,86	299,07	6,48	124,98	518,6	114,15	7,62
Итого за день	1430	54,88	28,6	132,13	1015,97	0,81	182,84	634,84	10,76	188,99	797,82	204,08	11,59

Возрастная группа

12-18 лет

День: четверг

Неделя: I

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	200	27,37	11,46	16,71	285,72	0,11	6,9	42,85	10,03	224,12	325,28	53,32	1,16	
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	4,94	46,15	0,04	1,30	10		120,21	90	14,05	0,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1								
Итого за Завтрак		450	33,91	13,50	47,15	451,87	0,28	8,23	52,85	2,03	344,33	415,28	67,37	1,26	
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,80	5,85	16,71	139,32	0,12	16,46	202,84	2,47	19,91	94,59	28,88	1,21	
278/М/СД	Ёжики из говядины	100	12,96	7,95	4,90	143,60	0,08	1	0,1	0,90	14,52	137,22	33,18	1,32	
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06	1,65	
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,3	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,0	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	105	0,05			0,35	9,0	46,0	10	1,45	
Итого за Обед		880	26,00	28,00	81,03	685,51	0,45	120,7	1549,92	10,19	160,37	431,59	148,33	7,30	
Итого за день		1330	59,91	41,5	128,18	1137,38	0,73	128,88	1602,77	12,22	504,7	846,87	215,7	8,56	

Возрастная группа

12-18 лет

День: пятница

Неделя: I

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
71/М	Подгарировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	8	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27	
295/М/СД	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	12,85	4,92	7,0	123,62	0,08	0,9	13,4	0,88	20,82	135,47	20,74	1,31	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17	
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,90		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08								

Итого за Завтрак		560	23,35	7,36	59,12	397,68	0,45	11,33	55,04	1,60	46,64	338,11	156,07	6,61
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17,00	67,54	2,60	24,40	32,72	17,0	0,8
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,08	6,3	9,44	102,97	0,07	37,1	208,88	2,38	42,27	51,51	21,63	0,76
268/М/СД	Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,18	10,57	10,75	187,99	0,10	6,88	1238	2,32	22,14	154,75	23,06	2,22
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,0	2,0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		890	21,09	23,27	76,02	603,19	0,49	101,93	1521,97	7,85	122,23	387,8	115,96	7,48
Итого за день		1450	44,44	30,63	135,14	1000,87	0,94	113,26	1577,01	9,45	168,87	725,86	272,03	14,09

Возрастная

группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	120	14,79	4,63	8,33	138,77	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,8	4,2	0,02	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,2
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,40	0,48	27,40	131,60	0,1			0,68	18,21	110,85	24,13	1,90
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,90		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		560	21,79	5,47	52,07	350,47	0,28	6,43	16,9	1,8	51,82	277,73	51,5	4,0

Обед

47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	100	1,80	3,10	3,0	49,97	0,02	30		1,42	49,8	31,44	16,11	0,61
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	12,73	11,2	19,55	231,34	0,17	12,0	229,5	2,45	45,79	139,37	38,45	1,84
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57	1,37
129/М/ССЖ	Брокколи на пару	180	5,91	2,8	8,44	89,72	0,15	188,21	65,41	2,53	100,49	139,57	44,39	1,55
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,2	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,9	126	0,05			0,42	11	55	12	1,74
Итого за Обед		890	38,93	28,49	70,95	718,92	0,50	392,81	593,97	10,99	234,75	527,62	142,24	7,59
Итого за день		1450	60,72	33,96	123,02	1069,39	0,78	399,24	610,87	12,77	286,57	805,35	193,75	11,56

Возрастная

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаривка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	2,0	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
174/М/СД	Каша гречневая молочная	200	8,09	2,75	28,83	172,49	0,22	1,16	9,76	0,34	116,50	208,5	98,53	2,98
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,9	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,5	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,10							
Итого за Завтрак		520	20,32	7,36	56,94	375,58	0,40	5,50	35,2	1,3	256,3	357,04	139,92	4,26
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	7,09	6,90	97,93	0,06	5	2000	3,48	28,8	55,52	38,11	0,71
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,02	6,18	9,95	104,25	0,06	22,3	208	2,41	41,53	53,60	23,96	1,07
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,40	0,01	3,0		0,06	7,40	6,0	5,20	0,10
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		870	29,72	29,72	75,64	692,43	1,01	35,02	2209,63	9,44	113,22	513,67	225,38	9,77
Итого за день		1390	50,04	37,08	132,58	1068,01	1,41	40,52	2244,81	10,73	369,54	870,71	365,3	14,03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/СД	Котлета с соусом сметанным, 80/30	110	10,44	7,25	8,96	143,23	0,09	0,96	13,21	2,60	33,93	150,57	35,01	0,91
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,5	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		520	16,12	8,35	55,45	364,22	0,38	68,06	43,77	2,81	59,80	267,59	80,73	3,63
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из пшны	250	4,70	7,47	16,71	153,62	0,22	16,72	208,04	2,44	20,69	88,74	28,10	1,14
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом	130	28,20	8,12	2,39	194,9	0,14	0,93	20,69	1,27	23,58	268,95	37,90	2,12

292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57	1,37
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,90		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		540	25,51	13,01	57,48	450,51	0,47	12,97	209,98	4,28	44,05	361,96	163,90	6,7
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17,00	67,54	2,60	24,40	32,72	17,0	0,8
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,08	6,3	9,44	102,97	0,07	37,1	208,88	2,38	42,27	51,51	21,63	0,76
232/М/ССЖ	Минтай запеченный с соусом сметанным, 100/30	130	22,17	4,52	5,48	150,84	0,18	0,66	20,6	0,52	51,4	335,70	53,74	1,20
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,3	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,0
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		900	31,29	17,08	76,86	590,25	0,56	92,05	303,08	6,14	163,94	577,39	148,14	6,60
Итого за день		1 440	57	30	134	1 041	1	105	513	10	208	939	312	13

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2017