

**МЕНЮ диетического (сахарный диабет) (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ**

Возрастная 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Сыр полутвердый	15	0,48	4,43		53,75	0,006	0,11	0,039	0,075	132	75	5,25	0,5
	Каша вязкая из пшена с маслом сливочным СД	160	3,31	3,69	9,91	86,12	0,06	0,98	15	0,304	96,07	89,53	18,48	0,34
	Кофейный напиток на молоке СД	180	3,32	2,89	8,03	71,03	0,036	1,17	18		108,9	81,9	12,6	0,09
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60	0,05	0	0,15	0,6	8,25	48,5	12,75	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		520	9,46	11,86	44,39	336,7	0,194	16,26	40,189	1,259	367,62	310,33	61,68	5,11
<b>Обед</b>														
	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,55	35,82	0,014	3,3		1,386	13,83	16,8	7,98	0,36
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,81	4,4	15,42	124,52	0,201	9,2		1,488	23,36	80,76	28,94	1,708
	Гуляш из говядины СД	100	15,32	15,86	3,15	216,62	0,019	1,9		1,36	11,5	179,67	25,45	1,66
	Каша перловая рассыпчатая СД	150	4,46	0,53	32,11	151,06	0,058			0,528	18,24	155,04	19,2	0,86
	Чай без сахара	180	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001		4,95	8,24	4,4	0,82
	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
<b>Итого за Обед</b>		740	30,6	25,6	73,6	659,06	0,513	14,7	0,001	4,927	108,38	503,01	105,97	6,823
<b>Итого за день</b>		1260	40,06	37,46	117,99	995,76	0,707	30,96	40,19	6,186	476	813,34	167,65	11,933

Возрастная 7-11 лет

День: вторник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Поджаренный из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,022	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14
	Филе 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	0,5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237		0,02	0,49	12,2	165,4	110	3,695
	Чай без сахара	180	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60	0,05	0	0,15	0,6	8,25	48,5	12,75	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		475	11,79	12,27	50,04	357,51	0,346	5,99	5,149	1,13	45,84	264,854	155,49	6,255
<b>Обед</b>														
	Салат из белокочанной капусты с морковью СД	60	0,92	3,05	2,62	41,64	21,45	21,45		1,391	24,18	17,93	9,8	0,32
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	4,13	3,23	11,17	90,3	0,106	12,717	0,004	1,212	13,5	70,38	22,01	0,739
	Бигочек куриный 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	150	3,63	0,4	22,61	108,5	0,099			0,561	13,2	91,08	19,8	1,55
	Компот из сухофруктов СД	180	0,51	0,09	8,72	37,71	0,975		0,003	1,905	6,69	1,115	2,87	2,22
	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
<b>Итого за Обед</b>		740	30,21	18,65	80,04	620,59	1,667	15,437	0,03	5,859	100,41	380,455	87,1	7,784
<b>Итого за день</b>		1215	42	30,92	130,08	978,1	2,013	21,427	5,179	6,989	146,25	645,309	242,59	14,039

Возрастная 7-11 лет

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Запеканка из творога с соусом ягодным	150	18,91	13,19	11,48	240,27	0,075	0,49	0,054	1,528	166,48	248,66	33,4	0,75
	Какао на молоке СД	180	3,37	3,16	4,17	58,6	0,036	1,04	16	0,012	112,81	107,19	29,46	0,97
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08

<b>Итого за Завтрак</b>	500	22,98	16,85	33,15	378,77	0,153	15,53	23,054	1,82	301,69	371,25	75,46	4,8
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с сыром	60	2,68	7,41	4,84	96,77	0,014	5,556	0,021		90,75	63,75	14,9	0,85
Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	3,34	5,77	7,42	94,99	0,062	24,15		1,912	27,08	52,66	18,62	0,735
Ежики 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	1,4
Компот из свежих яблок с клюквой СД	180	0,12	0,12	2,96	13,41	0,009	3,08		0,065	4,87	3,355	2,78	0,66
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
<b>Итого за Обед</b>	740	28,98	32,27	76,14	722,75	0,59	65,086	0,024	4,659	190,64	486,691	150,15	7,7
<b>Итого за день</b>	1240	51,96	49,12	109,29	1101,52	0,743	80,616	23,078	6,479	492,33	857,941	225,61	12,5

Возрастная 7-11 лет

День: четверг

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	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 овсяная СД	160	4,78	3,42	17,15	118,46	0,142	0,79	12,2	0,408	89,17	139,27	36,38	1
	Чай без сахара	180	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60	0,05	0	0,15	0,6	8,25	48,5	12,75	1,1
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		465	9,53	5,22	44,75	345,07	0,223	2,49	35,351	1,008	211,37	281,01	66,53	3,02
<b>Обед</b>														
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,05	1,8	42,41	0,018	4,2		0,06	10,2	18	8,4	0,3
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне СД	200	3,68	5,9	13,36	121,28	0,084	13,15		1,92	15,19	78,24	22,91	0,95
	Рагу из овощей со свининой	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	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,015	70	0,057	0,301	9,8	10,22	4,13	0,42
	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
<b>Итого за Обед</b>		730	26,05	35,41	64,05	688,1	0,93	129	0,059	4,625	125,33	419	112,57	5,395
<b>Итого за день</b>		1195	35,58	40,63	108,8	1033,17	1,153	131,49	35,41	5,633	336,7	700,01	179,1	8,415

Возрастная 7-11 лет

День: пятница

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Подгариловка из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,006	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
	Плов из птицы(крупа 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	180	3,32	2,89	8,03	71,03	0,036	1,17	18		108,9	81,9	12,6	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60	0,05	0	0,15	0,6	8,25	48,5	12,75	1,1
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		565	11,53	8,57	65,95	389,58	0,212	19,6	30,05	2,841	171,55	310,172	79,98	5,54
<b>Обед</b>														
	Подгариловка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,5	7,74	9,9	123,23	0,054	15,53	0,019	1,968	35,1	59,41	20,81	0,99
	Печень по-строгановки 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
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237		0,02	0,49	12,2	165,4	110	3,695
	Компот из ягод свежемороженых СД	180	0,16	0,05	1,42	6,82					0,3			0,3
	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
<b>Итого за Обед</b>		740	32,29	26,1	76,15	680,94	0,836	60,05	70,577	6,085	114,88	602,51	255,75	13,2
<b>Итого за день</b>		1305	43,82	34,67	142,1	1070,52	1,048	79,65	100,627	8,926	286,43	912,682	335,73	18,74

Возрастная 7-11 лет

День: суббота

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
<b>Завтрак</b>														
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
	Каша молочная гречневая СД	160	6,41	3,39	22,75	147,21	0,175	0,92	14,2	0,272	92,71	165,93	77,94	2,35
	Чай без сахара	180	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
<b>Итого за Завтрак</b>		545	9,14	11,44	53,2	354,99	0,283	15,02	21,241	0,652	122,46	192,57	94,94	6,27
<b>Обед</b>														
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														

Возрастная 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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
<b>Завтрак</b>														
	Каша овсяная молочная СД	160	4,78	3,42	17,15	118,46	0,142	0,79	12,2	0,408	89,17	139,27	36,38	1
	Какао на молоке СД	180	3,37	3,16	4,17	58,6	0,036	1,04	16	0,012	112,81	107,19	29,46	0,97
	Бутерброд с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		515	10,58	14,68	47,9	369,2	0,285	15,83	35,24	0,8	226,78	264,86	78,44	5,07
<b>Обед</b>														
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	4,11	2,82	51,01	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	140,97	0,146	9,4	0,004	1,974	34,04	125,12	31,74	1,554
	Бефстроганов из говядины СД	100	16,76	14,76	5,35	221,23	0,12	2,47	0,035	3,67	35,78	203,81	29,35	1,8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237		0,02	0,49	12,2	165,4	110	3,695
	Чай с шиповником СД	180	0,3	0,09	1,52	8,12	0,003	30,1	0,025	0,114	6,75	8,75	4,91	0,091
	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
<b>Итого за Обед</b>		740	35,26	32,21	77,71	753,55	0,762	57,17	0,084	6,833	133,67	577,58	275,8	9,095
<b>Итого за день</b>		1255	45,84	46,89	125,61	1122,75	1,047	73	35,324	7,633	360,45	842,44	354,24	14,165

Возрастная 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ 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
<b>Завтрак</b>														
	Сыр полутвердый	15	0,48	4,43		53,75	0,006	0,11	0,039	0,075	132	75	5,25	0,5
	Поджаренная из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,022	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14
	Брокколи на пару	150	4,93	2,7	7,04	70,78	0,12	156,99	54,56	2,25	83,82	116,43	37,13	1,29
	Кофейный напиток на молоке СД	180	3,32	2,89	8,03	71,03	0,036	1,17	18		108,9	81,9	12,6	0,09
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		465	12,15	11,56	30,37	275,6	0,214	161,87	95,599	2,365	437,72	370,73	72,18	2,12
<b>Обед</b>														
	Салат из свеклы с сыром	60	2,68	7,41	4,84	96,77	0,014	5,556	0,021		90,75	63,75	14,9	0,85
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	2,53	4,4	11,74	96,68	0,04	5,4		1,895	8,98	48,74	16,15	0,539
	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

	Компот из свежих яблок с клюквой СД	180	0,12	0,12	2,96	13,41	0,009	3,08		0,065	4,87	3,355	2,78	0,66
	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
<b>Итого за Обед</b>		730	26,9	37,26	60,44	696,53	0,876	55,686	0,023	4,304	194,74	428,385	110,96	5,774
<b>Итого за день</b>		1195	39,05	48,82	90,81	972,13	1,09	217,556	95,622	6,669	632,46	799,115	183,14	7,894

Возрастная 7-11 лет

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
	Запеканка из творога с соусом ягодным	150	18,91	13,19	11,48	240,27	0,075	0,49	0,054	1,528	166,48	248,66	33,4	0,75	
	Чай с лимоном	180	0,26	0,05	0,13	2,02	0,003	2,5	0,001	0,012	7,35	9,56	5,12	0,86	
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60	0,05	0	0,15	0,6	8,25	48,5	12,75	1,1	
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08	
<b>Итого за Завтрак</b>		525	21,62	13,99	41,86	382,19	0,17	16,99	7,205	2,42	204,48	322,12	63,87	5,79	
<b>Обед</b>															
	Салат из белокочанной капусты с морковью СД	60	0,92	3,05	2,62	41,64	21,45	21,45		1,391	24,18	17,93	9,8	0,32	
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,3	5,81	8,5	99,48	0,106	12,717	0,004	1,212	13,5	70,38	22,01	0,739	
	Плов из птицы(крупа 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	180	0,51	0,09	8,72	37,71	0,975		0,003	1,905	6,69	1,115	2,87	2,22	
	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	
<b>Итого за Обед</b>		690	14,75	15,46	72,23	498,82	22,829	37,397	4,907	6,614	109,47	310,297	93,91	5,864	
<b>Итого за день</b>		1215	36,37	29,45	114,09	881,01	22,999	54,387	12,112	9,034	313,95	632,417	157,78	11,654	

Возрастная 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
	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	150	3,31	3,69	9,91	86,12	0,06	0,98	15	0,304	96,07	89,53	18,48	0,34	
	Напиток кофейный на молоке СД	180	3,32	2,89	8,03	71,03	0,036	1,17	18		108,9	81,9	12,6	0,09	
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,75	0,25	12,75	60	0,05	0	0,15	0,6	8,25	48,5	12,75	1,1	
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08	
<b>Итого за Завтрак</b>		545	14,87	14,81	45,17	376,02	0,223	16,28	42,26	2,328	271,92	328,95	63,11	5,72	
<b>Обед</b>															
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	4,11	2,82	51,01	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54	
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,81	4,4	15,42	124,52	0,201	9,2		1,488	23,36	80,76	28,94	1,78	
	Биточек 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 СД	150	4,46	0,53	32,11	151,06	0,058			0,528	18,24	155,04	19,2	0,86	
	Напиток Витаминный СД	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,015	70	0,057	0,301	9,8	10,22	4,13	0,42	
	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	
<b>Итого за Обед</b>		740	18,92	13,17	88,29	559,51	0,577	95	0,579	3,799	99,12	341,527	155,35	5,125	
<b>Итого за день</b>		1285	33,79	27,98	133,46	935,53	0,8	111,28	42,839	6,127	371,04	670,477	218,46	10,845	

Возрастная 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,012	5		0,14	2,8	4	26,6	0,18	



