

МЕНЮ диетического(сахарный диабет) (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 12-18 ЛЕТ

Возрастная 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		71,66	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
	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	0,09
	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 ржано-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		610	16,5	18,51	60,78	477,55	0,266	16,64	45,772	1,964	455,14	415,64	71,7	5,72
Обед														
	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,11	2,59	59,71	0,024	5,5		2,31	23,05	28	13,3	0,6
	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	2,11
	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	1,66
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,39	0,64	38,8	182,53	0,07			0,638	22,04	187,34	23,2	1,04
	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	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	33,05	27,87	85,19	735,53	0,585	19,2	0,001	6,003	127,12	563,61	122,15	7,645
Итого за день		1490	49,55	46,38	145,97	1213,08	0,851	35,84	45,773	7,967	582,26	979,25	193,85	13,365

Возрастная 12-18 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
Завтрак														
	Поджаренный из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
	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	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284		0,024	0,588	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	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Завтрак		560	15,24	13,63	69,73	462,07	0,751	6,99	5,303	1,798	58,53	352,634	192,34	8,21
Обед														
	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	0,54
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4,52	4,33	14,09	113,37	0,127	16,02	0,004	1,687	16,3	81,92	26,71	0,91
	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	180	4,4	0,48	27,4	131,52	0,12			0,68	16	114,04	24	1,88
	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	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		880	31,44	19,84	88,91	671,71	1,839	18,74	0,03	6,707	106,9	416,101	96,38	8,585
Итого за день		1440	46,68	33,47	158,64	1133,78	2,59	25,73	5,333	8,505	165,43	768,735	288,72	16,795

Возрастная 12-18 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
Завтрак														
	Запеканка из творога с соусом ягодным 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
	Какао 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 маслом 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 свеклы 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
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	200	0,13	0,13	3,25	14,75	0,01	3,38		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	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

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
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 ржано-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 огурцов	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	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

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
Завтрак														
	Подгарнировка 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
	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	200	3,62	3,31	9,13	79,89	0,04	1,3	20		121	91	14	0,1
	Хлеб ржано-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														
	Подгарнировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25		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-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	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 свежемороженных	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

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														
	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	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: 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
Завтрак														
	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
	Какао 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 маслом сливочным	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
Итого за Завтрак		575	12,04	15,81	52,59	404,03	0,324	16,148	40,04	0,902	251,77	300,07	87,5	5,316
Обед														
	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,6	0,055	20,3		3,19	17,21	27,86	98,98	0,83
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,09	7,21	18,26	166,28	0,173	11,3	0,004	2,452	40,5	146,44	37,71	1,83
	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	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284		0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43
	Чай с шиповником	200	0,3	0,09	12,5	52,03	0,003	30,1	0,025	0,114	7,08	8,75	4,91	0,94
	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	37,92	36,47	99,79	890,9	0,855	64,37	0,088	10,179	151,71	647,84	322,95	11,245
Итого за день		1455	49,96	52,28	152,38	1294,93	1,179	80,518	40,128	11,081	403,48	947,91	410,45	16,561

Возрастная 12-18 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
Завтрак														
	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		71,66	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
	Поджаренная из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
	Брокколи на пару	180	5,91	2,8	8,44	89,72	0,15	188,21	65,41	2,53	100,49	139,57	38,45	1,84
	Напиток кофейный на молоке СД	200	3,62	3,31	9,13	79,89	0,04	1,3	20		121	91	14	0,1
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
Итого за Завтрак		530	17,9	13,57	33,52	325,33	0,558	194,25	108,462	2,69	512,49	434,17	78,75	2,45
Обед														
	Салат из свеклы 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
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4,52	4,33	14,09	113,37	0,127	16,02	0,004	1,687	16,3	81,92	26,71	0,91
	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	200	0,13	0,13	3,25	14,75	0,01	3,38		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	0,165	36,5	62,5	20	1,415
Итого за Обед		840	30,85	42	66,34	778,61	0,974	70,35	0,042	7,784	269,03	507,865	132,03	6,795
Итого за день		1370	48,75	55,57	99,86	1103,94	1,532	264,6	108,504	10,474	781,52	942,035	210,78	9,245

Возрастная 12-18 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	
Завтрак															
	Запеканка из творога с соусом ягодным 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	
	Чай с лимоном	200	0,27	0,05	0,14	2,1	0,004	2,9	0,001	0,014	7,75	9,78	5,24	0,86	
	Хлеб ржано-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	5,08	4,36	69,31	0,029	35,6		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	0,004	2,373	22,72	66,09	22,86	0,88	
	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	200	0,58	0,1	9,88	42,74	1,105		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

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	
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	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		121	91	14	0,1	
	Хлеб ржано-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		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		1,53	29,08	97,86	35,8	2,11	
	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	180	5,39	0,64	38,8	182,53	0,07			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

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	
Завтрак															
	Подгарнировка 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	

