

Примерное диетическое меню для организации специализированного питания учащихся, с подтвержденным диагнозом сахарным диабет

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник -1															
Завтрак															
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
277К/СД	Говядина в кисло-сладком соусе, 50/50	0,50	100	15,73	15,03	5,99	222,04	0,09	1,90		1,30	15,19	163,67	21,08	2,40
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,81	180	10,12	6,27	45,75	279,45	0,35		20,00	0,69	18,50	240,17	160,08	5,38
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	1,02	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
Итого за Завтрак		5,70	540	28,84	21,88	68,43	590,53	0,53	62,88	69,02	2,64	53,89	488,46	207,78	9,86
Обед															
23М/СД	Салат из свежих помидоров	0,39	100	1,11	4,19	4,62	62,67	0,06	20,30		2,31	17,21	32,14	17,62	0,83
99М/СД	Суп из овощей	0,93	250	1,88	3,26	11,12	81,87	0,09	21,30		1,47	25,68	52,27	21,80	0,81

232/М/330/ М/СД	Рыба запеченая в сметанном соусе (треска) 70/30	0,37	100	11,74	6,34	4,44	121,68	0,11	0,69	25,10	2,04	43,09	158,78	21,90	0,43
321/М/СД	Капуста тушеная	1,79	200	5,13	3,18	21,48	138,47	0,11	109,92	16,00	0,45	119,96	89,82	45,98	1,82
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		6,17	915	24,93	17,80	74,08	557,61	0,51	153,01	45,00	8,80	260,69	464,91	158,85	7,06
ВСЕГО:		11,87	1455	53,77	39,68	142,51	1148,14	1,04	215,89	114,02	11,44	314,58	953,37	366,63	16,92

День/неделя: Вторник-1

№ рещ.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	2,72	200	8,00	9,35	32,64	247,31	0,05	0,58	33,60	0,52	128,49	118,39	25,85	0,48	
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	
14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03	
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200/7	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86	
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
	Фрукты (яблоко)	1,35	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	
Итого за Завтрак		5,22	682	17,82	26,34	62,66	573,24	0,22	123,64	139,60	1,59	421,04	384,27	88,89	3,97	
Обед																
74М/сж	Икра кабачковая	0,75	100	2,05	5,23	9,05	83,53	0,07	25,95	1,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96	
102/М/СД	Суп картофельный с	1,62	250	7,57	6,00	19,44	162,43	0,24	11,88	6,30	2,04	38,84	121,91	40,26	2,14	

0	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
0	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		4,31	570	33,40	38,89	51,70	703,63	0,42	100,66	249,77	4,83	440,03	534,90	90,90	3,57
Обед															
71М	Огурец свежий	0,16	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
106М/СД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1,53	250	2,41	1,43	18,38	96,65	0,14	22,85		0,63	16,40	71,36	29,70	1,12
271М/СД	Котлета домашняя с соусом, 70/30	1,19	100	11,24	13,00	14,33	220,08	0,10	5,55	2,50	2,77	26,25	124,28	24,34	2,10
184К/СД	Рагу из овощей	1,87	200	3,95	11,17	22,43	207,58	0,17	46,48	27,00	3,08	63,30	104,77	45,70	1,57
342М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		7,10	915	23,08	26,55	85,16	669,62	0,58	87,88	33,40	8,13	160,50	445,11	154,69	8,03
Всего за Четверг-1		11,41	1485	56,48	65,44	136,86	1373,25	1	188,54	283,17	12,96	600,53	980,01	245,59	11,6

День/неделя: Пятница-1

№ реч.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак																
0	Перец болгарский	0,08	20	0,26	0,02	0,98	5,20	0,02	40,00			1,60		1,40	0,10	
288М/331/М	Куры отварные с соусом, 70/30	0,23	100	19,48	17,06	2,78	243,21	0,12	4,84	75,70	0,39	25,03	173,45	22,83	1,79	
200М/СД	Пюре из бобовых с картофелем	3,03	200	14,80	6,94	36,34	267,40	0,52	9,79	31,10	0,51	119,12	244,33	75,96	4,37	

ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	1,02	0,18
0	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
Итого за Завтрак		4,70	560	37,38	24,59	56,41	602,45	0,74	114,63	155,82	1,52	162,55	496,40	124,01	8,24
Обед															
21/К/СД	Винегрет с сельдью	0,58	100	5,56	9,42	6,92	135,15	0,06	8,45	7,50	2,73	35,56	93,29	33,39	1,02
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной	0,91	250	1,97	4,30	10,93	90,99	0,08	20,38	7,00	1,48	30,96	54,45	21,60	0,79
261/М/330/М/СД	Печень тушеная в соусе, 50/50	0,75	100	13,70	7,07	8,98	155,10	0,27	23,47	5831,0	2,09	15,57	234,51	14,71	5,00
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	4,43	200	11,72	3,07	53,10	286,44	0,40			0,74	20,05	277,44	186,09	6,24
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,98	200	0,28	0,11	11,73	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		9,49	915	37,52	24,75	113,90	829,22	0,95	132,30	5914,8	8,78	133,68	763,74	287,7	15,83
Всего за Пятица-1		16,1	1825	81,49	51,93	193,01	1576,2	1,81	263,32	6070,6	10,6	560,23	1456,6	453,2	27,57

День/неделя: Понедельник-2

№ реч.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																	
172/М/СД	Хлопья кукурузные с молоком	1,83	310	6,41	4,62	21,98	156,96	0,25	1,10	140,7	0,04	221,28	173,92	28,32	3,27		
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20		

14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,03
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200/7	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24
0	Фрукты (Яблоко)	1,29	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,60	28,50	24,00	18,00
Итого за Завтрак		3,16	702	12,39	21,17	37,89	397,79	0,29	11,66	0,90	461,13	340,20	7,81
Обед													
18/М/СД	Салат зеленый с огурцами	0,15	60	0,99	4,13	1,85	48,46	0,03	9,93	2,10	40,75	30,22	23,96
140/К/СД	Суп картофельный с фрикадельками	1,69	250	8,42	7,26	20,29	180,69	0,15	19,30	1,30	22,12	126,10	35,35
333/К/СД	Птица тушеная с соусом, 70/30	0,67	100	16,15	7,65	8,08	153,14	0,12	7,91	1,34	27,99	135,89	25,74
182/К/СД	Овощное рагу с баклажанами	1,83	200	4,20	7,83	21,92	144,07	0,18	45,40	0,63	63,49	114,46	39,97
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00	0,12	14,80	12,00	10,40
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13	3,90	1,43	22,75	102,70	30,55
Итого за Обед		6,69	875	34,53	27,73	80,25	660,68	0,62	88,54	6,92	191,90	521,37	165,97
Всего за Понедельник-2		9,85	1577	46,92	48,9	118,14	1058,47	0,91	100,2	7,82	653,03	861,57	16,38

День/неделя: Вторник-2

№ реч.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
																0,03	20	0,14
Завтрак																		
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
270/М/СД	Котлеты рубленные из	1,48	100	12,48	11,65	17,78	227,14	0,13	6,39	1,95	29,00	120,59	25,72	1,76				

218/М/СД	Вареники ленивые отварные со сметаной,190/10	1,16	200	30,42	17,20	13,95	338,69	0,10	0,82	123,5	0,16	276,16	379,38	39,11	1,08
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200/7	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
0	Фрукты (апельсин)	1,35	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Итого за Завтрак		2,55	642	37,61	33,70	30,61	595,01	0,19	123,88	229,5	0,82	555,51	567,66	79,35	2,77
Обед															
63/К/СД	Салат из свеклы с черносливом орехами	1,10	100	3,14	10,82	13,17	163,50	0,06	8,61		4,53	50,43	80,93	47,97	1,61
130/К/СД	Суп-пюре овощной	0,97	250	2,48	2,30	11,59	77,62	0,10	15,90	10,50	0,22	53,39	62,71	20,52	0,64
313/К/СД	Индейка по- строгановски	0,30	100	14,62	19,63	3,60	249,90	0,07	1,93	30,10	0,36	20,60	157,40	17,06	1,19
199/М/СД	Пюре из бобовых с маслом	3,94	200	22,60	6,64	47,23	339,28	0,80		28,00	0,76	114,38	324,52	104,9	6,68
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		8,64	915	47,61	40,25	103,7	964,61	1,16	32,44	72,50	7,41	276,35	740,26	231,4	12,85
Всего за Четверг-2		12,80	1907	92,41	76,25	153,5	1690,6	1,52	214,92	302,0	8,54	1124,4	1529,4	357,2	15,97
День/неделя: Пятница-2															
№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								

		порции	Б	Ж	У	ая ценнос ть (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
239/М/331/ М/СД	Тефтели рыбные с соусом, 70/30	100	12,02	7,36	12,10	163,05	0,19	2,78	20,50	2,33	41,18	132,43	23,74	0,75
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,12	6,27	45,75	279,45	0,35		20,00	0,69	18,50	240,17	160,1	5,38
378/М/СД	Чай с молоком с сиropом стевии	200	1,45	1,25	2,45	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
0	Хлеб ржано- пшеничный, 40	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
Итого за Завтрак		540	26,37	15,38	74,04	541,51	0,63	4,16	45,50	3,44	141,23	509,44	220,82	8,90
Обед														
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,94	4,15	3,47	56,25	0,05	15,65		2,16	16,39	30,02	16,18	0,70
118/К/СД	Борщ московский со сметаной	250	3,33	4,75	14,26	113,89	0,13	41,54	9,00	1,48	83,20	97,74	64,53	2,77
305/К/СД	Тефтели из говядины с соусом, 70/30	100	11,35	9,83	14,54	192,25	0,12	2,90	4,00	1,00	17,74	122,56	20,69	1,91
321/М/СД	Капуста тушеная	200	5,13	3,18	21,48	138,47	0,11	109,92	16,00	0,45	119,96	89,82	45,98	1,82
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	200	0,28	0,11	11,73	54,02	0,01	80,00		0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		915	25,33	22,79	87,71	662,40	0,54	250,00	98,26	6,82	268,85	444,20	179,28	9,97
Всего за Пятница-2		1805	58,30	40,77	184,4	1348,4	1,29	270,56	143,76	10,5	674,08	1150,1	441,60	22,38

ИТОГО	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтраки	44,33	5886	284,52	235,95	531,96	5450,49	3,92	690,66	1412,34	25,5	2678,0	4341,8	1139,78	63,4
Среднее значение завтраки	4,43	589	28,45	23,60	53,20	545,05	0,39	69,07	141,23	2,55	267,80	434,18	113,98	6,34
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>			38%	26%	18%	24%	36%	92%	20%	26%	24%	26%	44%	53%
Итого за обед	74,72	8810	316,50	258,60	896,66	7097,52	7,29	1003,27	6419,18	83,4	1915,36	5432,6	1810,85	99,02
Среднее значение обеды	7,47	881	31,65	25,86	89,67	709,75	0,73	100,33	641,92	8,34	191,54	543,25	181,08	9,90
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>			42%	29%	30%	31%	66%	134%	92%	83%	17%	33%	70%	83%
Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей по МР 2.4.5.0146-19			75	90	300	2310	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12