



Циклическое меню для питания детей с сахарным диабетом (СД) МБОУ "ООШ с Новый-Шарой"

День: День 1		для учащихся от 7 до 11 лет и старше на 2021 год												
Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Борщ с мясом, капустой и картошкой	200	10,8	9	50,1	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Яблоки (семеринка)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	525	16,65	13,88	62,08	459,8	0,2	1,7	0,2	0,9	130,3	176,4	45,1	2,1
День: День 2														
Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	5,4	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Огурец свежий	60	0,06	0,42	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	18	8,4	3

	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,	15,4	60,	0,	0,3	0,2	0,	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	450	4,66	13,32	87,44	442	0,22	5,8	0,2	0,3	158,9	249,6	113,3	6,2
День:	День 3													
Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Гуляш из птицы (курица)	200	20,6	24,5	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	5,1	1,7	3,6	47	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	6,3	8,4	37,8	212	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1
День:	День 4													
Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Пюре картофельное	120	4,	2,6	18,1	125,	0,1	4,	0,03	0,2	37,6	68,	23,2	0,8
	Салат из свеклы и яблок	60	4,1	0,9	9,8	79,	0,1	51,9	0,	0,	253,3	285,4	198,2	9,6
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с лимоном без сахара	200	0,	0,	0,2	2,	0,	2,9	0,	0,	7,8	9,7	5,2	0,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	420	9,3	10,1	62,3	371,	0,2	58,8	0,03	0,2	298,7	363,1	226,6	11,3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп чечевичный	200	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0,	0,15	11,21	20,77	9,76	0,35
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Мандарины	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	14,81	12,17	78,24	356,21	0,144	18,822	0	2,05	114,547	129,27	37,66	3,289
День:	День 8													
Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Макаронные изделия отварные	126	3,5	4,8	30,6	176	0,1	0	0	0	52,7	63,6	14	0,6
	Помидор свежий	60	0,2	0,6	0,2	14,4	0	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0,6
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,	15,4	60,	0,	0,3	0,2	0,	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	426	5	12,9	91,4	477,4	0,1	15,45	0,4	0,2	80	109,05	40,6	1,7
День:	День 9													
Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			

		Масса порции, г	жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Суп картофельный с фасолью	260	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,1,9	89,8	108,5	27,9	1,3	1,7
	Салат из белокачанной капусты	65	8,4	1,5	4,1	97,	0,2	210.9	0,	0,	242,9	179,5	98,5	3,3
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Счай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,	0,02	3,6	0,01	0,	67,8	54,7	12,2	0,9
	Апельсины	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	640	21,12	14,58	82,5	434,69	0,334	12,362	0,01	89,8	432,737	262,1	112,	7,539
День:	День 10													
Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	18,5	16,3	38,8	390,	0,2	10,4	0,	0,	27,9	255,2	53,9	1,8
8.1	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	5,1	1,7	3,6	47	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Яблоки (семеринка)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	25,2	25,9	94,95	699,25	0,822	83,9	0	0	158,25	614,9	178,7	17,9
День:	День 11													
Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

		Масса порции, г	жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Вермишель отварная с тертым сыром	100	6,1	7,	20,6	168,	0,1	0,7	0,	1,06	6,8	107,3	12,4	0,6
	Винегрет овощной с растительным маслом	60	4,7	1,	5,3	70,	0,3	79,5	0,	0,	201,3	241,1	128,1	5,3
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,	15,4	60,	0,	0,3	0,2	0,	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	400	12,1	15,5	86,5	525,	0,4	80,5	0,2	1,06	227,	378,1	155,1	6,4
День:	День 12													
Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп картофельный с горохом	250	3,9	6,1	24,1	156,	0,3	13,5	0,02	0,1	40,5	91,1	38,2	2,1
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0,	0,15	11,21	20,77	9,76	0,35
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	8,79	13,39	61,54	365,52	0,33	23,56	0,02	0,25	51,71	111,87	47,96	2,45
	Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
			156,98	174,96	901,8	5393,12	3,952	490,794	1,48	95,06	2314,094	3530,31	1579,12	85,178