«Утверждаю»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
_____ Н. Аврискина
«24» 08 _____2020 г.

Согласовано
Начальник отдела надзора
по гигиене детей и подростков
Управления Роспотребнадзора
По Самарской области
_____ Антонова Н. В.
«31» 08 _____2020 г.

Согласовано
Директор МБОУ школа № 83 г. о. Самара
_____ Т. В. Козлен
_____2020г.

Примерное десятидневное цикличное меню по организации питания детей, страдающих диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

Возрастная группа с 11 до 17 лет

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 2007 г. 1983 г.) на основании СанПин 2.4.5.2409-08

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)
Неделя 1 День 1	Каша геркулесовая вязкая	200	Икра кабачковая порционно.
	Чай с молоком без сахара	200	Суп крестьянский с ячневой крупой, мясом цыпленка и укропом
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Котлеты рубленые из цыплят
	Хлеб пшеничный	30	Пюре гороховое..
			Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация
			Ржаной хлеб
Неделя 1 День 2	Омлет с колбасой с маслом.	200/5	Салат из свеклы отварной..
	Чай без сахара.	200	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа
	Хлеб пшеничный	30	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом
	Мандарин свежий	100	Каша пшеничная
			Компот из кураги без сахара + С витаминизация
			Ржаной хлеб
Неделя 1 День 3	Сыр порционно.	15	Зелёный горошек порционно,
	Филе куриное тушёное со сметанно-томатным соусом	80/30	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа
	Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы	180	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным.
	Чай с лимоном без сахара	200/7	Картофельное пюре
	Груша свежая (нарезка)	100	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб
Неделя 1 День 4	Сыр порционно.	15	Огурцы свежие порционно
	..Сырники из творога со сметаной	200/20	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа
	Чай с молоком без сахара	200	Плов с перловой крупой с цыплятами
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб
Неделя 1 День 5	Говядина тушеная в соусе	75/30	Помидор свежий порционно
	Каша гречневая рассыпчатая	180	Суп картофельный с зелёным горошком, цыплятами и зеленью укропа
	Чай без сахара.	200	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.
	Хлеб пшеничный	30	Кисель из клюквы без сахара + С витаминизация
	Апельсин (нарезка)	100	Ржаной хлеб

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)
Неделя 2 День 6	Ветчина порционно	30	Зелёный горошек порционно,
	Каша геркулесовая вязкая	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа
	Чай с молоком без сахара	200	Котлеты рыбные "Любительские".
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из вишни + С витаминизация (без сахара)
			Ржаной хлеб
Неделя2 День 7	Сыр порционно.	15	Салат из моркови (без сахара)
	Цыплята отварные	100	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной и зеленью укропа
	Картофель отварной .	180	Биточки из говядины.
	Чай без сахара.	200	Рагу из овощей с соусом_
	Хлеб пшеничный	30	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация
	Груша свежая (нарезка)	100	Ржаной хлеб
Неделя 2 День 8	Пудинг из творога с яблоками и сметаной (без сахара)	185/20	Огурцы свежие порционно
	Чай с лимоном без сахара	200/7	Суп картофельный с фасолью зеленью укропа
	Хлеб пшеничный	30	Мясо говядины духовое
	Апельсин (нарезка)	100	Напиток из апельсинов + С витаминизация (без сахара)
			Ржаной хлеб
Неделя 2 День 9	Сыр порционно.	15	
	Котлеты рубленые из цыплят	100	Винегрет овощной
	Пюре гороховое..	180	Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и укропом
	Чай без сахара.	200	Бигус с сосисками.
	Хлеб пшеничный	30	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация
	Мандарин свежий	100	Ржаной хлеб
Неделя 2 День 10	Котлеты Янтарные с маслом сливочным.	100/5	Салат из белокочанной капусты с морковью
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа
	Чай со смородиной (без сахара)	200	Гуляш из отварной говядины..
	Хлеб пшеничный	30	Каша гречневая рассыпчатая
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация (без сахара)
			Ржаной хлеб

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом **День:** понедельник **Сезон:** Осень

1 день **Неделя:** 1 **Возраст:** С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,03	Каша геркулесовая вязкая	200	8,45	6,14	32,1	217,46	0,18	1,38	21,2		155,1	239,36	72,21	1,72
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02	10,88	0,46
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			12,77	9,03	58,92	368,03	0,34	13,64	31,43		261,71	365,38	106,09	5,48
Обед														
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7
98,04	Суп крестьянский с ячневой крупой, мясом цыпленка и укропом	25/250/1	6,46	8,15	11,97	147,07	0,07	11,55	11,08		46,5	79,74	25,06	0,98
295,13	Котлеты рубленые из цыплят...	100	11,36	7,85	13,53	170,21	0,06	0,58	26,92		21,89	52,79	12,76	0,98
199,02	Пюре гороховое (для диет)	180	19,67	6,47	40,26	298,75	0,42				91,8	194,19	80,08	6,14
	Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация	200	0,2	0,08	1,49	7,48	0,01	40,8			16,03	6,73	8,25	0,27
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			43,55	32,17	94,99	844,49	153,66	59,93	958,6		238,22	465,25	169,35	11,41
Итого за день			56,32	41,2	153,91	1212,52	154	73,57	990,03		499,93	830,63	275,44	16,89

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом **День:** вторник **Сезон:** Осень

2 день **Неделя:** 1 **Возраст:** С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212,04	Омлет с колбасой.	200	21,46	31,11	2,99	377,79	0,14	0,3	317,68		137,91	335,3	28,88	3,78
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1
Итого за Завтрак			24,73	32,21	25,16	489,45	0,31	38,35	327,68		204,57	421,42	58,12	5,39
Обед														
52,01	Салат из свеклы отварной..	100	1,41	6,08	7,94	92,12	0,02	7,76			41,46	40,41	20,29	1,36
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом	75/30	9,01	8,6	13,02	165,52	0,04	0,63	7,52		14,9	95,23	13,01	1,53
302,03	Каша пшеничная.	180	4,87	6,71	28,15	192,47	0,13				21,39	100,07	36,3	1,19
348,03	Компот из кураги без сахара + С витаминизация	200	1,04	0,06	10,2	45,5	0,02	0,8			41,9	29,2	23,2	0,64
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			22,68	28,79	99,9	749,43	0,41	17,66	18,12		180,87	439,18	150,52	8,09
Итого за день			47,41	61	125,06	1238,88	0,72	56,01	345,8		385,44	860,6	208,64	13,48

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом **День: среда** **Сезон: Осень**

3 день **Неделя: 1** **Возраст: С 11 до 17 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
290	Филе куриное тушёное со сметанно-томатным соусом	80/30	26,23	4,25	2,92	154,85	0,07	2,58	98,92		25,04	161,5	87,7	1,56
203,02	Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы....	180	6,6	6,13	40,99	245,53	0,07				19,8	42,67	13,3	0,96
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66	5,08	0,45
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			39,71	15,57	69,09	575,33	0,29	10,54	130,42		98,45	380,83	140,33	6,48
Обед														
760,01	Зелёный горошек порционно,	100	3,1	0,2	6,5	34,9	0,1	10			20	62	21	0,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
274,07	Зразы из говядины с луком и яйцом	100	11,79	12,85	13,97	218,69	0,05	1,51	23,77		42,96	145,08	20,31	2,14
312,02	Картофельное пюре .	180	3,72	6,62	17,12	142,94	0,17	6,22	5,68		50,46	98,69	33,75	1,21
349,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			24,58	26,88	70,65	617,54	0,48	36,95	40,07		240,62	467,75	135,28	8,37
Итого за день			64,29	42,45	139,74	1192,87	0,77	47,49	170,49		339,07	848,58	275,61	14,85

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом **День: четверг** **Сезон: Осень**

4 день **Неделя: 1** **Возраст: С 11 до 17 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
219,04	..Сырники из творога со сметаной	200/20	38,01	33,03	25,29	550,47	0,13	0,56	150		334,42	464,31	47,77	1,42
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02	10,88	0,46
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			46,28	39,91	52,11	752,75	0,31	12,93	191,73		441,18	680,33	89,9	5,29
Обед														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
102,06	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38			42,95	88,37	37,42	2,06
291,04	Плов с перловой крупой с цыплятами	50/200	21,73	15,47	46,74	413,11	0,13	5,24	50,48		48,93	321,59	86,41	2,39
	Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация	200	0,2	0,08	1,49	7,48	0,01	40,8			16,03	6,73	8,25	0,27
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			31,86	20,98	91,78	683,38	0,46	59,42	51,08		145,91	541,49	174,28	7,56
Итого за день			78,14	60,89	143,89	1436,13	0,77	72,35	242,81		587,09	221,82	264,18	12,85

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом **День:** пятница **Сезон:** Осень

5 день **Неделя:** 1 **Возраст:** С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Говядина тушеная в соусе	75/30	21,49	16,51	1,36	239,99	0,05	0,17	0,03		16,19	212,03	26,75	3,21
302,06	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,01	46,22	297,77	0,25				28,12	242,65	163,49	5,47
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак			35,06	25,62	70,35	652,22	0,45	60,22	0,03		109,97	546,8	221,48	10,49
Обед														
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26	20	0,9
795,01	Суп картофельный с зелёным горошком, цыплятами и зеленью укропа (для диет)	25/250/1	6,76	5,37	14,8	134,57	0,1	9,39	11,04		35,59	90,16	31,22	1,22
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.	200/15	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51		79	212,38	42,84	3,05
378,03	Кисель из клюквы без сахара + С витаминизация	200	0,11	0,04	7,78	31,92		2,99			15,66	9,12	5,05	0,12
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			28,51	16,11	57,16	487,67	0,33	54,95	32,15		165,25	432,46	127,31	7,63
Итого за день			63,57	41,73	127,51	1139,89	0,78	115,17	32,18		275,22	979,26	348,79	18,12

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом **День:** понедельник **Сезон:** Осень

6 день **Неделя:** 2 **Возраст:** С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55								
173,03	Каша геркулесовая вязкая	200	8,45	6,14	32,1	217,46	0,18	1,38	21,2		155,1	239,36	72,21	1,72
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02	10,88	0,46
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			19,55	15,3	58,92	451,58	0,34	13,64	31,43		261,71	365,38	106,09	5,48
Обед														
760,01	Зелёный горошек порционно,	100	3,1	0,2	6,5	34,9	0,1	10			20	62	21	0,7
82,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа (для диет)	250/5/1	1,8	5,66	10,7	100,94	0,05	10,13	5,06		51,25	51,74	25,9	1,11
256	Котлеты рыбные "Любительские".	100/5	9,97	8,08	5,92	136,28	0,05	0,75	64,58		32,61	124,37	20,25	0,69
203,02	Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы....	180	6,6	6,13	40,99	245,53	0,07				19,8	42,67	13,3	0,96
766,02	Напиток из вишни + С витаминизация (без сахара)	200	0,16	0,04	2,12	9,48	0,01	3			17,75	6	7,5	0,1
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			25,59	20,83	86,27	629,61	0,38	23,88	70,24		162,41	381,58	116,15	5,9
Итого за день			45,14	36,13	145,19	1081,19	0,72	37,52	101,67		424,12	746,96	222,24	11,38

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом **День: вторник** **Сезон: Осень**

7 день **Неделя: 2** **Возраст: С 11 до 17 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
288	Цыплята отварные.	100	24,56	16	0,34	243,6	0,07	3,3	57,6		59,9	135,91	24,09	1,57
310,02	Картофель отварной.	180	3,46	0,71	20,54	102,39	0,18	25,2			26,34	94,84	36,66	1,41
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Завтрак			34,84	21,9	45,85	519,86	0,4	33,66	89,1		137,05	405,87	99,24	6,9
Обед														
62,02	Салат из моркови (без сахара)	100	1,3	0,1	6,9	33,7	0,06	5			27	55	38	0,7
96	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	7,55	11,21	20,55	213,29	0,12	8,74	22		44,42	127,47	35,22	1,42
268	Биточки из говядины.	100	13,13	9,64	14,81	198,52	0,05	0,7	3,8		18,51	128,74	17,04	2,29
143,02	Рагу из овощей с соусом_	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14
349,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			29,39	30,51	83,01	724,19	0,41	26,89	40		227,47	501,3	161,17	9,09
Итого за день			64,23	52,41	128,86	1244,05	0,81	60,55	129,1		364,52	907,17	260,41	15,99

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом **День:** среда **Сезон:** Осень

8 день **Неделя:** 2 **Возраст:** С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
240,05	Пудинг из творога с яблоками и сметаной (без сахара)	185/20	27,49	25,54	14,5	397,85	0,09	2,74	149,04		249,14	345,31	37,18	2,25
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66	5,08	0,45
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак			30,92	26,64	37,48	513,39	0,24	65,59	149,04		317,6	438,97	69,26	4,1
Обед														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
102,07	Суп картофельный с фасолью зеленью укропа (для диет)	250/1	1,39	4,23	11,46	89,47	0,06	6,88			32,55	48,77	22,42	0,82
258	Мясо говядины духовое	96/180	31,69	27,35	21,28	458,03	0,19	9,77			42,38	366,53	68,52	5,37
646,03	Напиток из апельсинов + С витаминизация (без сахара)	200	0,04	0,02	1,74	7,33		2,86			16,29	5,5	6,92	0,42
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			37,78	32,42	56,42	668,61	0,37	26,51	0,6		129,22	545,6	140,06	9,45
Итого за день			68,7	59,06	93,9	1182	0,61	92,1	149,64		446,82	984,57	209,32	13,55

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом **День: четверг** **Сезон: Осень**

9 день **Неделя: 2** **Возраст: С 11 до 17 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
295,13	Котлеты рубленые из цыплят...	100	11,36	7,85	13,53	170,21	0,06	0,58	26,92		21,89	52,79	12,76	0,98
199,02	Пюре гороховое (для диет)	180	19,67	6,47	40,26	298,75	0,42				91,8	194,19	80,08	6,14
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1
Итого за Завтрак			38,25	19,41	75,96	632,33	0,67	38,74	68,42		180,5	423,1	130,33	8,84
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,26	10,16	6,78	123,6	0,04	8,48			29,58	42,4	18,88	0,82
102,04	Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и укропом	14/250/1	7,8	6,57	21,46	176,17	0,21	6,75	2,8		43,88	107,34	39,35	2,39
829,02	Бигус с сосисками.	75/150	9,2	16,48	14,27	242,2	0,08	25,4	0,07		106,69	132,06	38,36	2,13
349,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			22,28	33,93	65,45	656,29	0,43	41,03	3,47		255	392	132,89	8,88
Итого за день			60,53	53,34	141,41	1288,62	1,1	79,77	71,89		435,5	815,1	263,22	17,72

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом **День:** пятница **Сезон:** Осень

10 день **Неделя:** 2 **Возраст:** С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
800,02	Котлеты Янтарные	100	13,51	9,19	10,34	178,11	0,05	1,4	23,8		28,84	155,66	25,11	2,47
302,07	Каша пшеничная рассыпчатая..	180	7,87	6,74	45,49	274,1	0,21				30,5	160,79	58,4	1,9
533,01	Чай со смородиной (без сахара)	200	0,11	0,03	0,36	2,15		9,43			13,23	4,02	5,01	0,31
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			24,26	17,23	80,63	574,63	0,4	22,38	23,83		108,57	396,47	111,52	7,98
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,35	1,29
246	Гуляш из отварной говядины..	100/50	26,88	18,64	3,23	288,2	0,05	0,47	0,07		24,98	215,91	32,48	3,65
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
797,02	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация (без сахара)	200	0,05	0,02	0,35	1,78		1,43			10,92	1,05	3,56	0,06
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			47,5	36,42	98,45	911,58	0,55	39,19	25,87		164,48	692,6	280,59	13,4
Итого за день			71,76	53,65	179,08	1486,21	0,95	61,57	49,7		273,05	089,07	392,11	21,38