

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела

детского и диетического питания

МАУ Центр детского и диетического питания ГО г. Уфа РБ

Н.А. Исламова

Примерное меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным

диабетом)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	№	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг	
							Ca	Mg	Fe	B ₁	C		
№ ТК	Завтрак												
ТТК	Омлет рыбный	150	24,83	10,03	1,04	194,26	97,74	74,87	2,02	0,17	0,81		
ТТК	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0		
ТТК	Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/5/10	4,14	6,59	13,51	131,05	106,60	11,50	0,95	0,03	0,07		
ТТК	Молоко питьевое	100	2,80	3,20	4,70	59,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0		
**	Фрукты (яблоко зеленое)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	0,05	15		
	Итого за прием		32,37	20,42	33,95	454,81	228,34	99,87	26,27	0,25	15,88		
	10.00 [170]												
**	Молоко кипяченое	150	4,58	5,06	7,43	94,80					2,05		
	Итого за прием	475	4,58	5,06	7,43	94,80					2,05		
	Обед												
**	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	4,20	6,00	0,27	0,02	7,5		
ТТК	Суп с гречневой крупой (без картофеля) с фрикадельками	250/10	4,45	8,35	11,09	137,86	31,80	41,41	1,59	0,09	5,35		
ТТК	Гуляш из отварного мяса	40/40	12,34	14,39	1,47	184,73	16,64	19,47	1,95	0,05	1,83		

168*	Гороховое пюре	150/5	15,42	5,13	37,19	256,55	92,23	80,54	5,15	0,61	0
ТТК	Компот из кураги (без сахара)	200	1,30	0,08	12,75	58,00	40,00	26,25	0,80	0,03	1
ТТК	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	9,00	10,00	1,45	0,05	0
	Итого за прием		36,29	28,51	86,04	749,34	193,87	183,67	11,21	0,85	15,68
	Уплотненный полдник [505]										
**	Котлеты или биточки рыбные	50									
**	Овощи тушеные	130									
282*	Чай	150									
**	Фрукты	150									
**	Хлеб ржаной	30									
	Итого за прием	430									
	Итого за день		68,66	48,93	119,99	1204,15	422,21	283,54	37,48	1,10	31,56

282*	Чай	150									
**	Фрукты	150									
**	Хлеб ржаной	30									
	Итого за прием	430									
	Итого за день		65,87	53,22	121,16	1234,62	493,16	174,36	13,15	0,51	42,95

Примерное меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с диабетом)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг	
							Ca	Mg	Fe	B ₁	C
№ ТК	Завтрак										
219*	Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67	121,71	20,16	2,96	0,10	0,56
ТТК	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб ржаной смаслом и сыром	30/5/10	4,14	6,59	13,51	131,05	106,60	11,50	0,95	0,03	0,07
ТТК	Биойогурт "Бифилайф" без сахара	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	0,10	0,03	0,60
	Итого за прием		23,10	26,81	20,83	420,72	347,31	45,66	4,01	0,16	1,23
	10.00 [170]										
**	Молоко кипяченое	150	4,58	5,06	7,43	94,80					2,05
	Итого за прием	475	4,58	5,06	7,43	94,80					2,05
	Обед										
ТТК	Кукуруза сладкая консервированная	30	0,69	0,09	3,39	17,40	12,60	3,90	0,11	0,01	1,44
ТТК **	Суп из овощей (без картофеля) с фрикадельками	250/10/20	6,36	10,47	6,82	147,96	51,47	28,09	1,41	0,07	21,56
ТТК	Рыба, (филе), тушеная в томатном соусе	80/40	16,12	5,31	2,35	122,45	50,78	63,55	1,07	0,13	3,45
ТТК	Каша пшенная вязкая	150/5	4,35	4,86	25,00	161,30	14,27	31,30	1,05	0,16	0,00
ТТК	Напиток натуральный из ягод	200	0,21	0,15	17,46	69,84	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
ТТК	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	9,00	10,00	1,45	0,05	0,07

	Итого за прием		30,18	21,38	77,42	623,95	138,12	136,84	5,09	0,42	31,52
	Уплотненный полдник [505]										
**	Котлеты или биточки рыбные	50	6,69	4,84	8,53	104,65					0,33
**	Овощи тушеные	130	2,97	3,50	8,26	78,33					69,10
282*	Чай	150	0,00	0,00	0,00	0,00					0,00
**	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50					15,00
**	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00					0,00
	Итого за прием	430	11,73	9,24	44,93	316,48					84,43
	Итого за день		53,28	48,19	98,25	1044,67	485,43	182,50	9,10	0,58	32,75

**Примерное меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей
диабетом)**

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	№	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг	
							Ca	Mg	Fe	B ₁	C
№ ТК	Завтрак										
185*	Каша "Артек" молочная вязкая (без сахара)	150/5	6,25	6,38	29,14	199,63	105,54	32,76	1,87	0,14	0,94
**	Яблоко печеное	150	0,75	0,75	18,38	88,13	30,00	16,88	4,13	0,06	18,75
**	Колбаса "Детская" отварная	40	4,80	8,80	1,20	108	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб ржаной с маслом	30/5	1,51	3,93	13,51	96	6,60	6,00	0,88	0,03	0,00
ТТК	Чай с лимоном (без сахара)	200/7	0,07	0,00	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99
	Итого за прием		13,38	19,86	62,30	491,88	250,14	55,64	6,88	0,23	23,68
	Обед										
ТТК	Морковь отварная	40	0,52	0,04	2,78	14,11	10,88	15,31	0,28	0,02	2,02
ТТК **	Суп гороховый с гренками (без картофеля) с фрикадельками	250/20 /20	15,26	8,92	38,52	296,03	77,07	65,22	4,03	0,39	4,40
108*	Биточки мясные паровые	60	9,46	10,01	5,93	151,67	24,20	13,26	1,35	0,04	0,17
173*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	18,42	142,98	4,82	0,31	0,00
ТТК	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,68	0,28	9,66	56,80	12,00	3,40	0,60	0,01	200,00
ТТК	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	9,00	10,00	1,45	0,05	0,00
	Итого за прием		37,41	25,73	120,12	876,57	151,57	250,17	12,53	0,82	206,59
	Итого за день		50,79	45,59	182,42	1368,45	401,71	305,81	19,41	1,05	230,27

Примерное меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей диабетом)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг	
							Ca	Mg	Fe	B ₁	C
№ ТК	Завтрак										
ТТК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая без сахара	180/5	7,52	8,96	28,77	226,44	133,10	63,88	1,55	0,21	1,17
ТТК	Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/	4,18	10,21	13,57	164,10	107,80	11,50	0,96	0,03	0,07
289*	Какао с молоком (без сахара)	200	3,87	3,80	5,11	71,56	125,12	31,00	0,98	0,04	1,30
ТТК	Биойогурт "Бифилайф" без сахара	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	0,10	0,03	0,60
	Итого за прием		18,77	26,17	51,95	524,10	485,02	120,38	3,59	0,31	3,14
	10.00 [170]										
**	Молоко кипяченое	150	4,58	5,06	7,43	94,80					2,05
	Итого за прием	475	4,58	5,06	7,43	94,80					2,05
	Обед										
13*	Салат из свежих помидоров	50	0,57	2,59	2,37	36,12	10,69	8,96	0,43	0,03	10,13
ТТК **	Суп с гречневой крупой (без картофеля) с фрикадельками	250/20	6,68	10,27	11,18	164,38	33,95	44,17	1,93	0,10	5,45
**	Суфле из цыплят-бройлеров	100	19,04	18,86	3,87	260,43	51,82	21,91	1,65	0,10	1,95
ТТК	Капуста тушеная	200	4,58	5,32	12,71	120,02	125,05	42,24	1,66	0,08	106,30
ТТК	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,80	6,40	3,60	0,88	0,01	4,00
ТТК	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	9,00	10,00	1,45	0,05	0,00
	Итого за прием		33,48	37,70	56,45	704,75	236,91	130,88	8,00	0,37	127,83
	Уплотненный полдник [505]										
**	Котлеты или биточки рыбные	50	6,69	4,84	8,53	104,65					0,33

**	Овощи тушеные	130	2,97	3,50	8,26	78,33					
282*	Чай	150	0,00	0,00	0,00	0,00					69,1
**	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50					0
**	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00					15
	Итого за прием	430	11,73	9,24	44,93	316,48					0
	Итого за день		52,25	63,87	108,40	1228,85	721,93	251,26	11,59	0,68	130,97

Примерное меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (с сахарным диабетом)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг	
№ ТК	Завтрак						Ca	Mg	Fe	B ₁	C
**	Каша гречневая вязкая	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	13,51	90,20	3,05	0,19	0,00
ТТК	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124*	Сосиски "Детские" отварные	40	4,80	8,80	1,20	108,00	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб ржаной с маслом и св	30/5/10	4,14	6,59	13,51	131,05	106,60	11,50	0,95	0,03	0,07
ТТК	Молоко питьевое	100	2,80	3,20	4,70	59,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00
	Итого за прием		17,45	23,70	45,17	469,70	228,11	101,70	24,00	0,22	0,07
	10.00 [170]										
**	Молоко кипяченое	150	4,58	5,06	7,43	94,80					
	Итого за прием	475	4,58	5,06	7,43	94,80					2,05
	Обед										2,05
**	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	4,20	6,00	0,27	0,02	7,50
ТТК **	Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) с фрикадельками	250/20	6,36	8,84	8,25	138,83	42,72	25,99	1,36	0,07	20,02
**	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	12,74	11,92	3,01	170,28	23,96	19,07	1,91	0,05	0,44
ТТК	Каша перловая вязкая	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	16,80	13,50	0,63	0,04	0,00
ТТК	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,80	12,00	3,40	0,60	0,01	200,00
ТТК	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	9,00	10,00	1,45	0,05	0,00
**	Фрукты (яблоко зеленое)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	0,05	15,00

	Итого за прием		26,30	26,19	81,50	686,56	132,68	91,46	9,52	0,29	242,96
	Уплотненный полдник [505]										
**	Котлеты или биточки рыб	50									
**	Овощи тушеные	130									
282*	Чай	150									
**	Фрукты	150									
**	Хлеб ржаной	30									
	Итого за прием	430									
	Итого за день		43,75	49,89	126,67	1156,26	360,79	193,16	33,52	0,51	243,03

Примерное меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с диабетом)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг	
							Ca	Mg	Fe	B ₁	C
№ ТК	Завтрак										
ТТК	Запеканка творожная с яблоками	150	22,09	11,9	14,68	259,14	198,83	31,30	1,63	0,08	4,95
ТТК	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,00	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99
ТТК	Хлеб ржаной с маслом	30/5	1,51	3,93	13,51	96,05	6,60	6,00	0,88	0,03	0,00
ТТК	Биойогурт "Бифилайф" без сах	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	0,10	0,03	0,60
	Итого за прием		26,87	7,13	32,76	417,26	324,43	51,30	2,61	0,14	9,54
	10.00 [170]										
**	Молоко кипяченое	150	4,58	5,06	7,43	94,80					2,05
	Итого за прием	475	4,58	5,06	7,43	94,80					2,05
	Обед										2,05
**	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,30	5,10	4,20	0,15	0,01	2,10
ТТК **	Рассольник ленинградский (без картофеля) с фрикадельками	250/10/10	8,63	11,78	25,81	245,43	52,58	39,59	1,90	0,10	6,12
108*	Биточки мясные паровые	60	9,46	10,01	5,93	151,67	24,20	13,26	1,35	0,04	0,17
168*	Гороховое пюре	150/5	15,42	5,13	37,19	256,55	92,23	80,54	5,15	0,61	0,00
ТТК	Напиток натуральный из ягод	200	0,21	0,15	17,46	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00
ТТК	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	9,00	10,00	1,45	0,05	0,00
	Итого за прием		36,38	27,60	109,36	826,75	183,11	147,59	10,00	0,81	13,39

	Уплотненный полдник [505]										
**	Котлеты или биточки рыбные	50									
**	Овощи тушеные	130									
282*	Чай	150									
**	Фрукты	150									
**	Хлеб ржаной	30									
	Итого за прием	430									
	Итого за день		63,25	34,73	142,12	1244,01	507,54	198,89	12,61	0,95	22,93

Примерное меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с диабетом)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг	
						Ca	Mg	Fe	B ₁	C
№ ТК	Завтрак									
**	Омлет с сыром запеченный	140	17,47	18,91	2,30	250,40	269,42	25,79	2,50	0,08
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	5,40	6,00	0,87	0,02
**	Фрукты (яблоко зеленое)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	0,05
289*	Какао с молоком (без сахара)	200	3,87	3,80	5,11	71,56	125,12	31,00	0,98	0,04
	Итого за прием		23,41	23,61	35,55	455,46	423,94	76,29	7,65	0,19
	Обед									
ТТК	Кукуруза сладкая консервированная	30	0,69	0,09	3,39	17,40	12,60	3,90	0,11	0,01
ТТК **	Суп с гречневой крупой (без картофеля) с фрикадельками	250/20	6,68	10,27	11,18	164,38	33,95	44,17	1,93	0,10
ТТК	Филе грудки отварное	80	18,90	16,21	0,93	223,94	21,22	20,32	1,40	0,09
ТТК	Капуста тушеная	200	4,58	5,32	12,71	120,02	125,05	42,24	1,66	0,08
ТТК	Компот из кураги (без сахара)	200	1,30	0,08	12,75	58,00	40,00	26,25	0,80	0,03
ТТК	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	9,00	10,00	1,45	0,05
	Итого за прием		34,60	32,47	63,36	688,74	241,82	146,88	7,35	0,36
	Итого за день		58,01	56,08	98,91	1144,20	665,76	223,17	15,00	0,55

Примерное меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (сахарным диабетом)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг	
№ ТК	Завтрак						Ca	Mg	Fe	B ₁	C
ТТК	Каша кукурузная молочная вязкая (без сахара)	180/5									
ТТК	Хлеб ржаной с сыром	30/10	6,71	6,90	40,39	251,17	114,49	27,22	1,50	0,10	1,08
ТТК	Чай	200	4,10	2,96	13,44	98,00	105,40	11,50	0,94	0,03	0,07
**	Фрукты (яблоко зеленое)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Биойогурт "Бифилайф"	100	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	0,05	15,00
	Итого за прием		3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	0,10	0,03	0,60
	10.00 [170]		14,61	13,66	73,03	481,67	362,89	66,22	5,84	0,21	16,75
**	Молоко кипяченое	150	4,58	5,06	7,43	94,80					
	Итого за прием	475	4,58	5,06	7,43	94,80					2,05
	Обед		4,58	5,06	7,43	94,80					2,05
ТТК	Морковь отварная	40	0,52	0,04	2,78	14,11	10,88	15,31	0,28	0,02	2,02
ТТК **	Суп с мелкошинкованными овощами (без картофеля) с	250/10/20	6,36	10,47	6,82	147,96	51,47	28,09	1,41	0,07	21,56
ТТК	Рыба (филе), тушенная в	80/40	16,12	5,31	2,35	122,45	50,78	63,55	1,07	0,13	3,45
173*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	18,42	142,98	4,82	0,31	0,00

ТТК	Компот из смеси сухофр	200										
ТТК	Хлеб ржаной	50	0,44	0,09	12,96	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за прием		2,45	0,50	22,40	105,00	9,00	10,00	1,45	0,05	0,00	
	Уплотненный полдник [505]		34,93	22,39	88,14	691,28	140,55	259,93	9,03	0,58	27,03	
**	Котлеты или биточки р	50										
**	Овощи тушеные	130										
282*	Чай	150										
**	Фрукты	150										
**	Хлеб ржаной	30										
	Итого за прием	430										
	Итого за день		49,54	36,05	161,17	1172,95	503,44	326,15	14,87	0,79	43,78	

**Примерное меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей
диабетом)**

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№		Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг	
							Ca	Mg	Fe	B ₁	C
№ ТК	Завтрак										
ТТК	Пудинг творожный	150	26,22	10,00	21,46	285,95	207,14	35,45	1,22	0,09	0,58
ТТК	Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/5/10	4,14	6,59	13,51	131,05	106,60	11,50	0,95	0,03	0,07
ТТК	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Яблоко печеное	150	0,75	0,75	18,38	88,13	30,00	16,88	4,13	0,06	18,75
	Итого за прием		31,11	17,34	53,35	505,13	343,74	63,83	6,30	0,18	19,40
	Обед										
13*	Салат из свежих помидоров	50	0,57	2,59	2,37	36,12	10,69	8,96	0,43	0,03	10,13
ТТК **	Щи из свежей капусты (без картофеля) с фрикадельками	250/20	6,35	9,46	6,38	137,20	57,17	26,65	1,39	0,06	30,20
**	Биточки рубленые из цыплят-бройлеров	80	12,81	13,79	8,36	208,29	15,09	14,27	0,99	0,07	1,45
ТТК	Каша полтавская вязкая	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	19,44	22,68	1,68	0,11	0,00
ТТК	Напиток натуральный из ягод	200	0,36	1,62	16,71	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00
ТТК	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	9,00	10,00	1,45	0,05	0,00
	Итого за прием		26,89	32,07	81,75	713,24	111,39	82,56	5,94	0,32	71,78
	Итого за день		58,00	49,41	135,10	1218,37	455,13	146,39	12,24	0,50	91,18