

Утверждаю  
Председатель совета  
ПК «Мелеузовское»  
И.Г.Файзуллин  
2021г.



«Согласовано»  
Директор МБУ СОШ №5  
М.В.Галактионова



сентябрь 2021г.

**Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся льготных категорий  
(сахарный диабет)  
в общеобразовательных  
учреждениях муниципального района  
Мелеузовский район Республики Башкортостан  
На 2021-22г.г.**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       | ХЕ   |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|
|                         |                                                              |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | С     | А       | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |      |
| 1                       | 2                                                            | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9     | 10      | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                              |                 |                         |       |       |                                           |               |       |         |      |                           |        |        |       |      |
| 218,08                  | Омлет натуральный                                            | 150             | 15,76                   | 17,02 | 2,82  | 227,67                                    | 0,1           | 0,56  | 306,62  | 1,79 | 121,71                    | 258,12 | 20,16  | 2,96  |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                                               | 200             | 0                       | 0     | 0     | 0                                         | 0             | 0     | 0       | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0     |      |
| 3,32                    | Хлеб ржаной с сыром                                          | 30/10           | 4,1                     | 2,96  | 13,44 | 98                                        | 0,03          | 0,07  | 23,8    | 0,04 | 105,4                     | 60     | 11,5   | 0,94  |      |
| 476,01                  | Молоко питьевое, обогащенное йодом<br>(для детского питания) | 100             | 2,8                     | 3,2   | 4,7   | 59                                        | 0             | 0     | 0       | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0     |      |
| 11,29                   | Яблоки                                                       | 150             | 0,6                     | 0,6   | 14,7  | 70,5                                      | 0,05          | 15    | 7,5     | 0,3  | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3   |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                              |                 | 23,26                   | 23,78 | 35,66 | 455,17                                    | 0,18          | 15,63 | 337,92  | 2,13 | 251,11                    | 334,62 | 45,16  | 7,20  | 3,50 |
| <b>Обед</b>             |                                                              |                 |                         |       |       |                                           |               |       |         |      |                           |        |        |       |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                                | 30              | 0,21                    | 0,03  | 0,57  | 3,3                                       | 0,01          | 2,1   | 0,9     | 0,03 | 5,1                       | 9      | 4,2    | 0,15  |      |
| 65,36                   | Суп с гречневой крупой                                       | 250             | 2,21                    | 6,43  | 11    | 111,34                                    | 0,08          | 5,25  | 700,2   | 2,86 | 29,66                     | 49,17  | 38,64  | 1,25  |      |
| 96,35                   | Гуляш из отварного мяса                                      | 30/30           | 9,25                    | 10,79 | 1,12  | 138,6                                     | 0,04          | 1,4   | 123,3   | 1,55 | 12,49                     | 95,48  | 14,63  | 1,46  |      |
| 138,01                  | Картофельное пюре                                            | 130             | 2,86                    | 4,4   | 19,15 | 128,33                                    | 0,14          | 22,51 | 28,6    | 0,2  | 46,02                     | 84,33  | 29,00  | 1,10  |      |
| 284,1                   | Чай с лимоном*                                               | 200/7           | 0,07                    |       | 0,07  | 0,07                                      | 0             | 3,99  | 0,14    | 0,01 |                           | 1,54   | 0      | 0     |      |
| 1,2                     | Хлеб ржаной                                                  | 30              | 1,47                    | 0,3   | 13,44 | 63                                        | 0,03          | 0     | 0       |      | 5,4                       | 0      | 6      | 0,87  |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                              |                 | 16,07                   | 21,99 | 45,35 | 444,64                                    | 0,30          | 35,25 | 853,09  | 4,61 | 98,67                     | 239,52 | 92,47  | 4,83  | 4,5  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                              |                 | 39,33                   | 45,77 | 81,01 | 899,81                                    | 0,48          | 50,88 | 1191,01 | 6,74 | 349,78                    | 574,14 | 137,63 | 12,03 | 8,00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       | ХЕ   |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|
|                         |                                       |                 | 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    |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |                 |                         |       |       |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |       |      |
| 136,49                  | Сырники из творога                    | 110             | 22,75                   | 8,81  | 12,99 | 226,16                               | 0,07          | 0,5   | 41,25  | 1,79 | 170,06                    | 236,5  | 25,65  | 0,68  |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                        | 200             | 0                       | 0     | 0     | 0                                    | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0      | - 0   |      |
| 3,28                    | Хлеб ржаной с маслом                  | 30/10           | 1,55                    | 7,55  | 13,57 | 129,1                                | 0,03          | 0     | 0      | 0    | 7,8                       | 0      | 6      | 0,89  |      |
| 11,29                   | Яблоки                                | 150             | 0,6                     | 0,6   | 14,7  | 70,5                                 | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3   |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       |                 | 24,9                    | 17,0  | 41,3  | 425,8                                | 0,2           | 15,5  | 48,8   | 2,1  | 201,9                     | 253,0  | 45,2   | 4,9   | 4,0  |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                         |       |       |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |       |      |
| 15,04                   | Салат из свежих огурцов и помидоров   | 50              | 0,43                    | 5,07  | 1,55  | 54                                   | 0,02          | 6,9   | 0      | 0    | 9,59                      | 0      | 7,61   | 0,33  |      |
| 65,40                   | Суп крестьянский с пшеном со сметаной | 250/10          | 2,02                    | 5,75  | 8,25  | 93,89                                | 0,06          | 20,02 | 378,0  | 1,92 | 42,83                     | 39,77  | 20,91  | 0,69  |      |
| 96,46                   | Мясо тушеное с овощами                | 50/50           | 15,05                   | 17,67 | 1,85  | 226,61                               | 0,06          | 2,31  | 205,4  | 2,57 | 20,63                     | 155,34 | 23,92  | 2,38  |      |
| 465,03                  | Каша полтавская вязкая с маслом       | 130/4           | 3,77                    | 3,32  | 22,12 | 133,37                               | 0,1           |       | 18     | 0,63 | 16,54                     | 86,03  | 19,65  | 1,46  |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                        | 200             | 0                       | 0     | 0     | 0                                    | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0     |      |
| 1,2                     | Хлеб ржаной                           | 30              | 1,47                    | 0,3   | 13,44 | 63                                   | 0,03          |       |        |      | 5,4                       |        | 6      | 0,87  |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       |                 | 22,74                   | 32,11 | 47,21 | 570,87                               | 0,27          | 29,23 | 601,40 | 5,12 | 94,99                     | 281,14 | 78,09  | 5,73  | 4,0  |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |                 | 47,64                   | 49,07 | 88,47 | 996,63                               | 0,42          | 44,73 | 650,15 | 7,21 | 296,85                    | 534,14 | 123,24 | 10,60 | 8,00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       | ХЕ   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|
|                         |                                                                     |                 | 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    |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |       |      |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с маслом                                      | 130/4           | 4,13                    | 3,97  | 18,61  | 126,54                                    | 0,14          |       | 18,65  | 0,3  | 10,04                     | 98,05  | 65,15  | 2,21  |      |
| 7,1                     | Яйцо отварное -                                                     | 1               | 6,86                    | 6,21  | 0,38   | 84,78                                     | 0,04          |       | 140,4  | 0,32 | 29,7                      | 103,68 | 6,48   | 1,35  |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                                                      | 200             | 0                       | 0     | 0      | 0                                         | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0     |      |
| 3,32                    | Хлеб ржаной с сыром                                                 | 30/10           | 4,1                     | 2,96  | 13,44  | 98                                        | 0,03          | 0,07  | 23,8   | 0,04 | 105,4                     | 60     | 11,5   | 0,94  |      |
| 11,29                   | Яблоки                                                              | 150             | 0,6                     | 0,6   | 14,7   | 70,5                                      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3   |      |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт<br>витаминизированный для детского<br>питания | 100             | 3,2                     | 3,2   | 4,5    | 62                                        | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1   |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                     |                 | 18,89                   | 16,94 | 51,63  | 441,82                                    | 0,29          | 15,67 | 190,35 | 0,96 | 288,14                    | 278,23 | 110,63 | 7,90  | 5    |
| <b>Обед</b>             |                                                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |       |      |
| 25,04                   | Помидоры свежие                                                     | 50              | 0,55                    | 0,1   | 1,9    | 12                                        | 0,03          | 12,5  | 66,5   | 0,35 | 7                         | 13     | 10     | 0,45  |      |
| 56,51                   | Суп из овощей со сметаной                                           | 250/10          | 1,89                    | 6,63  | 6,64   | 94,92                                     | 0,05          | 21,36 | 549,8  | 2,39 | 47,18                     | 37,22  | 22,56  | 0,73  |      |
| 80,37                   | Рыба, тушеная в томате с овощами                                    | 70/35           | 14,1                    | 4,9   | 2,05   | 109,39                                    | 0,11          | 3,02  |        |      | 44,57                     |        | 55,61  | 0,93  |      |
| 470,13                  | Каша пшеничная вязкая с маслом                                      | 150/5           | 4,35                    | 4,86  | 25     | 161,3                                     | 0,16          |       | 23,63  | 0,16 | 14,27                     | 88,88  | 31,3   | 1,05  |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                                                      | 200             |                         | 0     | 0      | 0                                         | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0     |      |
| 1,2                     | Хлеб ржаной                                                         | 30              | 1,47                    | 0,3   | 13,44  | 63                                        | 0,03          |       |        |      | 5,4                       |        | 6      | 0,87  |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                     |                 | 22,36                   | 16,79 | 49,03  | 440,61                                    | 0,38          | 36,88 | 639,93 | 2,90 | 118,42                    | 139,10 | 125,47 | 4,03  | 4    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                     |                 | 41,25                   | 33,73 | 100,66 | 882,43                                    | 0,67          | 52,55 | 830,28 | 3,86 | 406,56                    | 417,33 | 236,10 | 11,93 | 9,00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       | ХЕ   |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|
|                         |                                           |                 | 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    |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |       |      |
| 429,35                  | Каша Артек молочная вязкая с маслом       | 130/4           | 5,42                    | 5,29  | 25,25  | 170,81                               | 0,12          | 0,81  | 31,73  | 0,59 | 91,42                     | 147,06 | 28,39  | 1,62  |      |
| 600                     | Филе грудки, припущенное в молочном соусе | 40/40           | 11,19                   | 13,02 | 4,3    | 178,55                               | 0,06          | 1,34  |        |      | 38,7                      |        | 14,07  | 0,83  |      |
| 284,1                   | Чай с лимоном*                            | 200/7           | 0,07                    |       | 0,07   | 0,07                                 |               | 3,99  | 0,14   | 0,01 |                           | 1,54   |        |       |      |
| 3,3                     | Хлеб ржаной с маслом                      | 30/10           | 1,55                    | 7,6   | 13,57  | 129                                  | 0,03          | 0     | 0      | 0    | 7,8                       | 0      | 6      | 0,89  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 18,23                   | 25,86 | 43,19  | 478,53                               | 0,21          | 6,14  | 31,87  | 0,60 | 137,92                    | 148,60 | 48,46  | 3,34  | 4,00 |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |       |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                             | 30              | 0,21                    | 0,03  | 0,57   | 3,3                                  | 0,01          | 2,1   | 0,9    | 0,03 | 5,1                       | 9      | 4,2    | 0,15  |      |
| 129,28                  | Суп гороховый                             | 250             | 8,35                    | 4,82  | 22,6   | 167,79                               | 0,33          | 4,2   | 600,74 | 2,14 | 66,38                     | 138,31 | 55,21  | 3     |      |
| 96,46                   | Мясо тушеное с овощами                    | 50/50           | 15,05                   | 17,67 | 1,85   | 226,61                               | 0,06          | 2,31  | 205,4  | 2,57 | 20,63                     | 155,34 | 23,92  | 2,38  |      |
| 301                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 130/4           | 7,84                    | 4,95  | 35,45  | 217,4                                | 0,27          |       | 19,24  | 0,54 | 15,94                     | 185,96 | 124,15 | 4,18  |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                            | 200             | 0                       | 0     | 0      | 0                                    | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0     |      |
| 421,01                  | Хлеб ржаной                               | 20              | 0,98                    | 0,2   | 8,96   | 42                                   | 0,02          |       |        |      | 3,6                       |        | 4      | 0,58  |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           |                 | 32,43                   | 27,67 | 69,43  | 657,10                               | 0,69          | 8,61  | 826,28 | 5,28 | 111,65                    | 488,61 | 211,48 | 10,29 | 5,00 |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 50,66                   | 53,53 | 112,62 | 1135,63                              | 0,90          | 14,75 | 858,15 | 5,88 | 249,57                    | 637,21 | 259,94 | 13,63 | 9,00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       | ХЕ   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|
|                         |                                                                     |                 | 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    |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                     |                 |                         |       |       |                                           |               |       |         |      |                           |        |        |       |      |
| 181,26                  | Каша овсяная "Геркулес" молочная<br>вязкая с маслом                 | 150/5           | 6,27                    | 8,07  | 23,98 | 194,21                                    | 0,18          | 0,98  | 39      | 0,58 | 111,3                     | 177,24 | 53,25  | 1,3   |      |
| 7,1                     | Яйцо отварное                                                       | 1               | 6,86                    | 6,21  | 0,38  | 84,78                                     | 0,04          |       | 140,4   | 0,32 | 29,7                      | 103,68 | 6,48   | 1,35  |      |
| 288,08                  | Какао с молоком                                                     | 200             | 3,87                    | 3,8   | 5,11  | 71,56                                     | 0,04          | 1,3   | 22,12   | 0,01 | 125,12                    | 116,2  | 31     | 0,98  |      |
| 3,32                    | Хлеб ржаной с сыром                                                 | 30/10           | 4,1                     | 2,96  | 13,44 | 98                                        | 0,03          | 0,07  | 23,8    | 0,04 | 105,4                     | 60     | 11,5   | 0,94  |      |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт<br>витаминизированный для детского<br>питания | 100             | 3,2                     | 3,2   | 4,5   | 62                                        | 0,03          | 0,6   | 0       | 0    | 119                       | 0      | 14     | 0,1   |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                     |                 | 24,3                    | 24,2  | 47,4  | 510,6                                     | 0,3           | 3,0   | 225,3   | 1,0  | 490,5                     | 457,1  | 116,2  | 4,7   | 4,70 |
| <b>Обед</b>             |                                                                     |                 |                         |       |       |                                           |               |       |         |      |                           |        |        |       |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                                       | 30              | 0,21                    | 0,03  | 0,57  | 3,3                                       | 0,01          | 2,1   | 0,9     | 0,03 | 5,1                       | 9      | 4,2    | 0,15  |      |
| 65,36                   | Суп с гречневой крупой                                              | 250             | 2,21                    | 6,43  | 11    | 111,34                                    | 0,08          | 5,25  | 700,2   | 2,86 | 29,66                     | 49,17  | 38,64  | 1,25  |      |
| 110,25                  | Суфле из цыплят-бройлеров                                           | 80              | 26,41                   | 24,81 | 3,34  | 340,68                                    | 0,14          | 2,76  | 92,19   | 1,43 | 49,28                     | 248,57 | 28,85  | 2,09  |      |
| 140,34                  | Калуста тушеная                                                     | 130             | 2,97                    | 3,5   | 8,26  | 78,33                                     | 0,05          | 69,1  | 86,47   | 0,24 | 82,18                     | 51,11  | 27,5   | 1,09  |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                                                      | 200             | 0                       | 0     | 0     | 0                                         | 0             | 0     | 0       | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0     |      |
| 1,2                     | Хлеб ржаной                                                         | 30              | 1,47                    | 0,3   | 13,44 | 63                                        | 0,03          | 0     | 0       | 0    | 5,4                       | 0      | 6      | 0,87  |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                     |                 | 33,27                   | 35,07 | 36,61 | 596,65                                    | 0,31          | 79,21 | 879,76  | 4,56 | 171,62                    | 357,85 | 105,19 | 5,45  | 3,30 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                     |                 | 57,57                   | 59,31 | 84,02 | 1107,20                                   | 0,63          | 82,16 | 1105,08 | 5,51 | 662,14                    | 814,97 | 221,42 | 10,12 | 8,00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

| №<br>реп                | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | ХЕ   |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|------|
|                         |                                                              |                 | 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   |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                              |                 |                         |       |       |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |      |
| 98                      | Котлеты или биточки мясные                                   | 60              | 10,14                   | 10,73 | 10,18 | 177,82                                    | 0,05          | 0,19  | 3,17   | 1,71 | 26,72                     | 108,67 | 14,39  | 1,42 |      |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с маслом                               | 130/4           | 4,13                    | 3,97  | 18,61 | 126,54                                    | 0,14          |       | 18,65  | 0,3  | 10,04                     | 98,05  | 65,15  | 2,21 |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                                               | 200             | 0                       | 0     | 0     | 0                                         | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0    |      |
| 3,32                    | Хлеб ржаной с сыром                                          | 30/10           | 4,1                     | 2,96  | 13,44 | 98                                        | 0,03          | 0,07  | 23,8   | 0,04 | 105,4                     | 60     | 11,5   | 0,94 |      |
| 476,01                  | Молоко питьевое, обогащенное йодом<br>(для детского питания) | 100             | 2,8                     | 3,2   | 4,7   | 59                                        | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                              |                 | 21,17                   | 20,86 | 46,93 | 461,36                                    | 0,22          | 0,26  | 45,62  | 2,05 | 142,16                    | 266,72 | 91,04  | 4,57 | 4,00 |
| <b>Обед</b>             |                                                              |                 |                         |       |       |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |      |
| 25,04                   | Помидоры свежие                                              | 50              | 0,55                    | 0,1   | 1,9   | 12                                        | 0,03          | 12,5  | 66,5   | 0,35 | 7                         | 13     | 10     | 0,45 |      |
| 65,4                    | Суп крестьянский с пшеном со<br>сметаной                     | 250/10          | 2,02                    | 5,75  | 8,25  | 93,89                                     | 0,06          | 20,02 | 0      | 0    | 42,83                     | 0      | 20,91  | 0,69 |      |
| 6,11                    | Бефстроганов из отварного мяса                               | 50/50           | 15,93                   | 14,89 | 3,8   | 213,02                                    | 0,06          | 0,55  |        |      | 29,03                     |        | 23,79  | 2,39 |      |
| 594,02                  | Каша перловая вязкая с маслом                                | 130/4           | 2,73                    | 3,22  | 19,45 | 117,79                                    | 0,03          |       | 18     | 0,36 | 14,56                     | 94,87  | 11,75  | 0,55 |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                                               | 200             | 0                       | 0     | 0     | 0                                         | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0    |      |
| 1,2                     | Хлеб ржаной                                                  | 30              | 1,47                    | 0,3   | 13,44 | 63                                        | 0,03          |       |        |      | 5,4                       |        | 6      | 0,87 |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                              |                 | 22,7                    | 24,3  | 46,8  | 499,7                                     | 0,2           | 33,1  | 84,5   | 0,7  | 98,8                      | 107,9  | 72,5   | 5,0  | 4,00 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                              |                 | 43,87                   | 45,12 | 93,77 | 961,06                                    | 0,43          | 33,33 | 130,12 | 2,76 | 240,98                    | 374,59 | 163,49 | 9,52 | 8,00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      | ХЕ   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|------|
|                         |                                                                     |                 | 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   |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                     |                 |                         |       |       |                                           |               |       |        |      |                           |        |       |      |      |
| 227,37                  | Запеканка творожная                                                 | 100             | 20,63                   | 8,75  | 9     | 202                                       | 0,04          | 0,48  | 60,68  | 0,16 | 159,09                    | 213,88 | 22,14 | 0,45 |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                                                      | 200             | 0                       | 0     | 0     | 0                                         | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0     | 0    |      |
| 3,27                    | Хлеб ржаной с маслом                                                | 30/5            | 1,51                    | 3,93  | 13,51 | 96,05                                     | 0,03          |       | 22,5   | 0,05 | 6,6                       | 1,5    | 6     | 0,88 |      |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт<br>витаминизированный для детского<br>питания | 100             | 3,2                     | 3,2   | 4,5   | 62                                        | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14    | 0,1  |      |
| 11,29                   | Яблоки                                                              | 150             | 0,6                     | 0,6   | 14,7  | 70,5                                      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5   | 13,5  | 3,3  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                     |                 | 25,94                   | 16,48 | 41,71 | 430,55                                    | 0,15          | 16,08 | 90,68  | 0,51 | 308,69                    | 231,88 | 55,64 | 4,73 | 4,00 |
| <b>Обед</b>             |                                                                     |                 |                         |       |       |                                           |               |       |        |      |                           |        |       |      |      |
| 503,01                  | Огурцы свежие                                                       | 30              | 0,21                    | 0,03  | 0,57  | 3,3                                       | 0,01          | 2,1   | 0,9    | 0,03 | 5,1                       | 9      | 4,2   | 0,15 |      |
| 54,34                   | Рассольник ленинградский со<br>сметаной                             | 250/5           | 3,99                    | 7,19  | 25,54 | 184,29                                    | 0,08          | 6     | 706,58 | 3,15 | 43,89                     | 125,22 | 33,61 | 1,21 |      |
| 96,44                   | Мясо тушеное с овощами                                              | 40/40           | 12,04                   | 14,13 | 1,47  | 181,24                                    | 0,05          | 1,83  | 164,2  | 2,06 | 16,5                      | 124,25 | 19,12 | 1,91 |      |
| 136,19                  | Картофель отварной с маслом                                         | 100/3           | 2,16                    | 3     | 17,43 | 101,99                                    | 0,13          | 21,34 | 17     | 0,14 | 12,23                     | 62,79  | 24,65 | 0,98 |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                                                      | 200             | 0                       | 0     | 0     | 0                                         | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0     | 0    |      |
| 1,2                     | Хлеб ржаной                                                         | 30              | 1,47                    | 0,3   | 13,44 | 63                                        | 0,03          | 0     | 0      | 0    | 5,4                       | 0      | 6     | 0,87 |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                     |                 | 19,87                   | 24,25 | 58,45 | 533,82                                    | 0,30          | 31,27 | 888,38 | 5,38 | 83,12                     | 321,26 | 87,58 | 5,12 | 5,00 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                     |                 | 45,8                    | 40,7  | 100,2 | 964,4                                     | 0,5           | 47,4  | 979,1  | 5,9  | 391,8                     | 553,1  | 143,2 | 9,9  | 9,0  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | ХЕ   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|--------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|------|
|                         |                                                                     |                 | 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   |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                     |                 |                         |       |       |                                           |               |        |        |      |                           |        |        |      |      |
| 78,05                   | Омлет запеченный с сыром                                            | 130             | 16,24                   | 17,54 | 2,13  | 232,45                                    | 0,08          | 0,54   | 0      | 0    | 250,68                    |        | 23,98  | 2,32 |      |
| 288,08                  | Какао с молоком                                                     | 200             | 3,87                    | 3,8   | 5,11  | 71,56                                     | 0,04          | 1,3    | 22,12  | 0,01 | 125,12                    | 116,2  | 31     | 0,98 |      |
| 1,2                     | Хлеб ржаной                                                         | 30              | 1,47                    | 0,3   | 13,44 | 63                                        | 0,03          | 0      | 0      | 0    | 5,4                       | 0      | 6      | 0,87 |      |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт<br>витаминизированный для детского<br>питания | 100             | 3,2                     | 3,2   | 4,5   | 62,0                                      | 0,03          | 1      | 0,0    | 0,0  | 119                       | 0,0    | 14,0   | 0,1  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                     |                 | 24,78                   | 24,84 | 25,18 | 429,01                                    | 0,18          | 2,44   | 22,12  | 0,01 | 500,20                    | 116,20 | 74,98  | 4,27 | 3,3  |
| <b>Обед</b>             |                                                                     |                 |                         |       |       |                                           |               |        |        |      |                           |        |        |      |      |
| 13,03                   | Салат из свежих помидоров                                           | 50              | 0,57                    | 2,59  | 2,37  | 36,12                                     | 0,03          | 10,13  |        |      | 10,69                     |        | 8,96   | 0,43 |      |
| 65,36                   | Суп с гречневой крупой                                              | 250             | 2,21                    | 6,43  | 11    | 111,34                                    | 0,08          | 5,25   | 700,2  | 2,86 | 29,66                     | 49,17  | 38,64  | 1,25 |      |
| 108,2                   | Филе грудки отварное                                                | 80              | 18,9                    | 16,21 | 0,93  | 223,94                                    | 0,09          | 2,65   |        |      | 21,22                     |        | 20,32  | 1,4  |      |
| 140,35                  | Капуста тушеная                                                     | 150             | 3,43                    | 4,03  | 9,53  | 90,35                                     | 0,06          | 79,73  | 99,81  | 0,27 | 94,53                     | 58,98  | 31,72  | 1,25 |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                                                      | 200             | 0                       | 0     | 0     | 0                                         | 0             | 0      | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0    |      |
| 1,2                     | Хлеб ржаной                                                         | 30              | 1,47                    | 0,3   | 13,44 | 63                                        | 0,03          |        | 0      | 0    | 5,4                       |        | 6      | 0,87 |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                     |                 | 26,58                   | 29,56 | 37,27 | 524,75                                    | 0,29          | 97,76  | 800,01 | 3,13 | 161,50                    | 108,15 | 105,64 | 5,20 | 3,7  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                     |                 | 51,36                   | 54,40 | 62,45 | 953,76                                    | 0,47          | 100,20 | 822,13 | 3,14 | 661,70                    | 224,35 | 180,62 | 9,47 | 7,00 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

| №<br>ре-<br>ц           | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       | ХЕ  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|-----|
|                         |                                                               |                 | 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    |     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |       |     |
| 570,12                  | Каша кукурузная молочная вязкая с маслом                      | 150/5           | 5,6                     | 6,36  | 33,71  | 215,01                                    | 0,08          | 0,9   | 51,87  | 0,35 | 95,86                     | 110,52 | 22,72  | 1,26  |     |
| 284,1                   | Чай с лимоном *                                               | 200/7           | 0,07                    |       | 0,07   | 0,07                                      | 0             | 3,99  | 0,14   | 0,01 |                           | 1,54   | 0      |       |     |
| 3,33                    | Хлеб ржаной с сыром                                           | 30/20           | 6,73                    | 5,62  | 13,44  | 133                                       | 0,03          | 0,14  | 0      | 0    | 205,4                     | 0      | 17     | 1,01  |     |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания | 100             | 3,2                     | 3,2   | 4,5    | 62                                        | 0,03          | 0,6   | 0      | 0    | 119                       | 0      | 14     | 0,1   |     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                               |                 | 15,6                    | 15,2  | 51,7   | 410,1                                     | 0,1           | 5,6   | 52,0   | 0,4  | 420,3                     | 112,1  | 53,7   | 2,4   | 5,0 |
| <b>Обед</b>             |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |       |     |
| 15,04                   | Салат из свежих огурцов и помидоров                           | 50              | 0,43                    | 5,07  | 1,55   | 54                                        | 0,02          | 6,9   | 0      | 0    | 9,59                      | 0      | 7,61   | 0,33  |     |
| 56,36                   | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной                   | 250/5           | 1,76                    | 5,88  | 6,46   | 86,82                                     | 0,05          | 21,34 | 544,45 | 2,37 | 42,78                     | 34,17  | 22,11  | 0,72  |     |
| 80,39                   | Рыба, тушеная в томате с овощами                              | 90/45           | 18,13                   | 5,73  | 2,64   | 135,51                                    | 0,14          | 3,88  | 0      | 0    | 57,36                     | 0      | 71,5   | 1,2   |     |
| 302                     | Каша гречневая вязкая с маслом                                | 150/5           | 4,77                    | 4,86  | 21,48  | 148,55                                    | 0,16          |       | 23,25  | 0,35 | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55  |     |
| 282,08                  | Чай не сладкий                                                | 200             | 0                       | 0     | 0      | 0                                         | 0             | 0     |        | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0     |     |
| 1,2                     | Хлеб ржаной                                                   | 30              | 1,47                    | 0,3   | 13,44  | 63                                        | 0,03          | 0     | 0      |      | 5,4                       | 0      | 6      | 0,87  |     |
| 11,29                   | Яблоки                                                        | 150             | 0,6                     | 0,6   | 14,7   | 70,5                                      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3   |     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                               |                 | 27,16                   | 22,44 | 60,27  | 558,38                                    | 0,45          | 47,12 | 575,20 | 3,02 | 150,77                    | 163,92 | 195,90 | 8,97  | 4,0 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               |                 | 42,76                   | 37,62 | 111,99 | 968,46                                    | 0,59          | 52,75 | 627,21 | 3,38 | 571,03                    | 275,98 | 249,62 | 11,34 | 9,0 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

| №<br>рец                | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | ХЕ   |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|------|
|                         |                                       |                 | 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   |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |                 |                         |       |       |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |      |
| 232,34                  | Пудинг творожный                      | 100             | 17,47                   | 6,64  | 14,28 | 190,25                                    | 0,06          | 0,39  | 52,28  | 0,3  | 138,05                    | 196,15 | 23,63  | 0,81 |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                        | - 200           | 0                       | 0     | 0     | 0                                         | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0    |      |
| 3,67                    | Хлеб ржаной с маслом и сыром          | 30/10/10        | 4,18                    | 10,21 | 13,57 | 164,1                                     | 0,03          | 0,07  | 68,8   | 0,14 | 107,8                     | 63     | 11,5   | 0,96 |      |
| 11,29                   | Яблоки                                | 150             | 0,6                     | 0,6   | 14,7  | 70,5                                      | 0,05          | 15    | 7,5    | 0,3  | 24                        | 16,5   | 13,5   | 3,3  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       |                 | 22,25                   | 17,45 | 42,55 | 424,85                                    | 0,14          | 15,46 | 128,58 | 0,74 | 269,85                    | 275,65 | 48,63  | 5,07 | 4,0  |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                         |       |       |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |      |
| 14,05                   | Салат из свежих огурцов               | 50              | 0,39                    | 2,55  | 1,38  | 30,01                                     | 0,02          | 3,59  | 0      | 0    | 11,05                     | 0      | 6,83   | 0,28 |      |
| 53,23                   | Щи из свежей капусты со сметаной      | 250/5           | 1,75                    | 4,87  | 6,02  | 76,06                                     | 0,04          | 30,02 | 0      | 0    | 48,48                     | 0      | 20,67  | 0,7  |      |
| 564,02                  | Биточки рубленные из цыплят-бройлеров | 100             | 17,2                    | 20,8  | 0,36  | 256,34                                    | 0,08          | 1,84  | 0      | 0    | 18,76                     | 0      | 17,84  | 1,24 |      |
| 465,06                  | Каша полтавская вязкая с маслом       | 150/5           | 4,35                    | 4,11  | 25,53 | 156,43                                    | 0,11          |       | 22,5   | 0,73 | 19,14                     | 99,38  | 22,68  | 1,68 |      |
| 282,08                  | Чай не сладкий                        | 200             | 0                       | 0     | 0     | 0                                         | 0             | 0     | 0      | 0    | 0                         | 0      | 0      | 0    |      |
| 1,2                     | Хлеб ржаной                           | 30              | 1,47                    | 0,3   | 13,44 | 63                                        | 0,03          | 0     | 0      | 0    | 5,4                       |        | 6      | 0,87 |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       |                 | 25,16                   | 32,63 | 46,73 | 581,84                                    | 0,28          | 35,45 | 22,50  | 0,73 | 102,83                    | 99,38  | 74,02  | 4,77 | 4,0  |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |                 | 47,41                   | 50,08 | 89,28 | 1006,69                                   | 0,42          | 50,91 | 151,08 | 1,47 | 372,68                    | 375,03 | 122,65 | 9,84 | 8,00 |

|                 |        |        |        |         |      |        |         |       |         |         |         |        |       |
|-----------------|--------|--------|--------|---------|------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|--------|-------|
| Итого за период | 467,66 | 469,36 | 924,43 | 9876,04 | 5,46 | 529,61 | 7344,27 | 45,84 | 4203,10 | 4780,88 | 1837,93 | 108,33 | 83,00 |
| Итого за период | 46,0   | 46,0   | 92,0   | 987,0   | 0,0  | 52,0   | 734,0   | 4,0   | 420,0   | 478,0   | 183,0   | 10,0   | 8,0   |

\*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.  
Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.