

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ. Мички №6

имени Н.Д. Сагирова

С.М. Никитина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и  
диетического питания» ГО г.Уфа  
Республики Башкортостан



И. П. Круглый

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

(сахарный диабет)

Возрастная категория: старшие классы 12-18 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                           |                 | 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>          |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 445,64                  | Биточки мясные с томатным соусом          | 100             | 10,84                | 11,35 | 12,35  | 195,58                               | 0,01          | 2,02  | 60     | 1,58 | 7,45                      | 6,41   | 3,69   | 0,18 |
| 211,02                  | Макаронные изделия отварные с маслом      | 185             | 7,6                  | 4,7   | 44,48  | 250,78                               | 0,11          |       | 22,5   | 1    | 18,32                     | 56,31  | 10,39  | 1,06 |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                               | 200             |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 20,84                | 16,35 | 70,63  | 512,36                               | 0,24          | 2,02  | 82,50  | 3,09 | 34,47                     | 101,72 | 26,68  | 2,14 |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 54,05                   | Рассольник ленинградский со сметаной      | 250/5           | 1,88                 | 6,03  | 12,6   | 112,49                               | 0,06          | 6,85  | 256,88 | 2,42 | 22,08                     | 62,46  | 17,85  | 0,65 |
| 108,02                  | Мясо птицы отварное (на суп)              | 20              | 5,52                 | 4,87  | 0,23   | 66,43                                | 0,02          | 0,66  | 10,08  | 0,08 | 5,25                      | 41,25  | 5,09   | 0,35 |
| 591,45                  | Рыба запеченная с овощами                 | 90              | 8,74                 | 7,97  | 4,47   | 125,16                               | 0,07          | 1,65  | 218,26 | 2,5  | 39,51                     | 138,56 | 33,75  | 0,62 |
| 548,02                  | Каша кукурузная вязкая с маслом           | 155             | 3,59                 | 4,14  | 30,45  | 173,43                               | 0,06          |       | 36,62  | 0,35 | 12,7                      | 48,15  | 13,02  | 1,19 |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                               | 200             |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| 38,85                   | Яблоко                                    | 110             | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                                 | 0,03          | 11    | 5,5    | 0,22 | 17,6                      | 12,1   | 9,9    | 2,42 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           |                 | 22,57                | 23,75 | 78,82  | 618,31                               | 0,36          | 20,16 | 527,34 | 6,08 | 105,84                    | 341,52 | 92,21  | 6,13 |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 43,41                | 40,10 | 149,45 | 1130,67                              | 0,60          | 22,18 | 609,84 | 9,17 | 140,31                    | 443,24 | 118,89 | 8,27 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)**

**Рацион: Сахарный диабет**

**День:** вторник

**Неделя:** 1

**Возраст:** 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                                         |                 | 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>          |                                                         |                 |                      |       |        |                                           |               |       |         |      |                           |        |        |       |
| 218,51                  | Омлет натуральный                                       | 150             | 16,89                | 17,17 | 3,05   | 234,58                                    | 0,1           | 0,61  | 328,29  | 1,44 | 126,96                    | 276,93 | 21,44  | 3,13  |
| 470,52                  | Каша пшенная молочная с маслом (б/с)                    | 155             | 6,44                 | 7,17  | 28,39  | 204,5                                     | 0,19          | 0,94  | 39,47   | 0,16 | 100,67                    | 153,68 | 41,38  | 1,12  |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                                             | 200             |                      |       |        |                                           |               |       |         |      |                           |        |        |       |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания               | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |         | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9   |
| 476,03                  | Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара) | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                                        | 0,03          | 0,6   |         |      | 119                       |        | 14     | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         |                 | 28,93                | 27,84 | 49,74  | 567,08                                    | 0,44          | 2,15  | 367,76  | 2,11 | 355,33                    | 469,61 | 89,42  | 5,25  |
| <b>Обед</b>             |                                                         |                 |                      |       |        |                                           |               |       |         |      |                           |        |        |       |
| 129,28                  | Суп гороховый                                           | 250             | 9,28                 | 4,67  | 22,08  | 168,16                                    | 0,36          | 4,2   | 600,74  | 2,12 | 56,76                     | 115,86 | 48,18  | 8,07  |
| 684,69                  | Жаркое по-домашнему из мяса птицы                       | 200             | 12,4                 | 15,48 | 24,78  | 287,96                                    | 0,2           | 28,83 | 301,97  | 3,35 | 29,1                      | 154,34 | 44,82  | 1,93  |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                                             | 200             |                      |       |        |                                           |               |       |         |      |                           |        |        |       |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания               | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |         | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                         |                 | 24,08                | 20,45 | 60,66  | 522,12                                    | 0,68          | 33,03 | 902,71  | 5,98 | 94,56                     | 309,20 | 105,60 | 5,90  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                         |                 | 53,01                | 48,29 | 110,40 | 1089,20                                   | 1,12          | 35,18 | 1270,47 | 8,09 | 449,89                    | 778,81 | 195,02 | 11,15 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                           |                 | 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>          |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 85,01                   | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)             | 80              | 11                   | 12,89 | 3,37   | 173,05                               | 0,06          | 3,16  | 27,86  | 1,82  | 14,24                     | 86,23  | 12,46  | 0,82 |
| 175,49                  | Каша гречневая с маслом                   | 180             | 5,56                 | 5,07  | 25,07  | 167,95                               | 0,19          |       | 23,38  | 0,4   | 14,74                     | 132,02 | 87,89  | 2,98 |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                               | 200             |                      |       |        |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51  | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 18,96                | 18,26 | 42,24  | 407,00                               | 0,37          | 3,16  | 51,24  | 2,73  | 37,68                     | 257,25 | 112,95 | 4,70 |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 53,23                   | Щи из свежей капусты (без картофеля)      | 250/5           | 1,75                 | 4,87  | 6,02   | 76,06                                | 0,04          | 30,02 | 407,15 | 1,96  | 46,64                     | 44,33  | 20,56  | 0,68 |
| 131,04                  | Плов из мяса птицы                        | 200             | 19,1                 | 25,72 | 41,79  | 474,35                               | 0,12          | 4,38  | 275,3  | 5,79  | 24,89                     | 203,04 | 46,93  | 1,68 |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                               | 200             |                      |       |        |                                      |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51  | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           |                 | 23,25                | 30,89 | 61,61  | 616,41                               | 0,28          | 34,40 | 682,45 | 8,26  | 80,23                     | 286,37 | 80,09  | 3,26 |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 42,21                | 49,15 | 103,85 | 1023,41                              | 0,65          | 87,56 | 733,69 | 10,99 | 117,91                    | 543,62 | 193,04 | 7,96 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)**

**Рацион: Сахарный диабет**

**День: четверг**

**Неделя: 1**

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                           |                 | 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>          |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 591,45                  | Рыба запеченная с овощами                 | 90              | 8,74                 | 7,97  | 4,47   | 125,16                               | 0,07          | 1,65  | 218,26 | 2,5  | 39,51                     | 138,56 | 33,75  | 0,62 |
| 548,02                  | Каша кукурузная с маслом                  | 155             | 3,59                 | 4,14  | 30,45  | 173,43                               | 0,06          |       | 36,62  | 0,35 | 12,7                      | 48,15  | 13,02  | 1,19 |
| 401                     | Масло сливочное                           | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                 |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                               | 200             |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 14,81                | 19,66 | 48,85  | 430,69                               | 0,25          | 1,65  | 299,88 | 3,46 | 63,31                     | 228,71 | 59,37  | 2,73 |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 65,11                   | Суп картофельный с гречневой крупой       | 250             | 2,73                 | 3,16  | 16,18  | 104,23                               | 0,11          | 11,5  | 201,7  | 1,29 | 20,16                     | 70,15  | 37,14  | 1,33 |
| 108,02                  | Мясо птицы отварное (на суп)              | 20              | 5,52                 | 4,87  | 0,23   | 66,43                                | 0,02          | 0,66  | 10,08  | 0,08 | 5,25                      | 41,25  | 5,09   | 0,35 |
| 502,81                  | Тефтели из говядины с томатным соусом     | 100             | 9,46                 | 10,83 | 8      | 167,82                               | 0,01          | 2,05  | 52     | 0,87 | 3,09                      | 6,45   | 3,35   | 0,15 |
| 470,61                  | Каша пшенная вязкая с маслом              | 165             | 4,64                 | 4,95  | 26,67  | 169,85                               | 0,17          |       | 23,7   | 0,17 | 13,84                     | 94,7   | 33,31  | 1,1  |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                               | 200             |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| 38,85                   | Яблоко                                    | 110             | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                                 | 0,03          | 11    | 5,5    | 0,22 | 17,6                      | 12,1   | 9,9    | 2,42 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           |                 | 25,19                | 24,55 | 82,15  | 649,13                               | 0,46          | 25,21 | 292,98 | 3,14 | 68,64                     | 263,65 | 101,39 | 6,25 |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 40,00                | 44,21 | 131,00 | 1079,82                              | 0,71          | 26,86 | 592,86 | 6,60 | 131,95                    | 492,36 | 160,76 | 8,98 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                               |                 | 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>          |                                               |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 232,62                  | Пудинг творожный (б/сах)                      | 75              | 12,5                 | 5,06  | 6,8    | 124,94                               | 0,04          | 0,52  | 39,12  | 0,54 | 113,89                    | 145,85 | 16,38  | 0,45 |
| 470,52                  | Каша пшенная молочная вязкая с маслом (б/сах) | 155             | 6,44                 | 7,17  | 28,39  | 204,54                               | 0,19          | 0,94  | 39,47  | 0,16 | 100,67                    | 153,68 | 41,38  | 1,12 |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                                   | 200             |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания     | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               |                 | 21,34                | 12,53 | 48,99  | 395,44                               | 0,35          | 1,46  | 78,59  | 1,21 | 223,26                    | 338,53 | 70,36  | 2,47 |
| <b>Обед</b>             |                                               |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 56,41                   | Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной   | 250/5           | 1,8                  | 4,86  | 8,15   | 84,42                                | 0,04          | 19,37 | 316    | 1,97 | 46,03                     | 49,22  | 23,87  | 1,11 |
| 236                     | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)                 | 90              | 12,54                | 14,61 | 3,74   | 196,11                               | 0,06          | 3,53  | 31,48  | 2,02 | 15,62                     | 98,16  | 14,09  | 0,93 |
| 211,41                  | Макаронные изделия отварные с маслом          | 165             | 6,76                 | 4,58  | 39,55  | 226,59                               | 0,1           |       | 22,5   | 0,89 | 16,62                     | 50,22  | 9,25   | 0,94 |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                                   | 200             |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания     | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| 38,85                   | Яблоко                                        | 110             | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                                 | 0,03          | 11    | 5,5    | 0,22 | 17,6                      | 12,1   | 9,9    | 2,42 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                               |                 | 23,94                | 24,79 | 82,51  | 647,92                               | 0,35          | 33,90 | 375,48 | 5,61 | 104,57                    | 248,70 | 69,71  | 6,30 |
| <b>Итого за день</b>    |                                               |                 | 45,28                | 37,32 | 131,50 | 1043,36                              | 0,70          | 35,36 | 454,07 | 6,82 | 327,83                    | 587,23 | 140,07 | 8,77 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                           |                 | 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>          |                                           |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 131,05                  | Плов из мяса птицы (филе ЦБ)*             | 220             | 15,21                | 21,15 | 37,28  | 399,67                                    | 0,11          | 3,97  | 247,98 | 5,21  | 22,42                     | 182,84 | 42,29  | 1,51  |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                            | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                        |               | 0,07  | 23,8   | 0,04  | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07  |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                               | 200             |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |        | 0,51  | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9   |
| 38,85                   | Яблоко                                    | 110             | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                                      | 0,03          | 11    | 5,5    | 0,22  | 17,6                      | 12,1   | 9,9    | 2,42  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 20,68                | 24,55 | 68,35  | 575,47                                    | 0,26          | 15,04 | 277,28 | 5,98  | 148,72                    | 293,94 | 70,29  | 4,90  |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 129,28                  | Суп гороховый (сах.диабет)                | 250             | 9,28                 | 4,67  | 22,08  | 168,16                                    | 0,36          | 4,2   | 600,74 | 2,12  | 56,76                     | 115,86 | 48,18  | 3,07  |
| 502,54                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом   | 100             | 7,42                 | 11,2  | 5,85   | 154,75                                    | 0,01          | 2     | 60     | 1,22  | 4,23                      | 6,1    | 3,44   | 0,15  |
| 548,02                  | Каша кукурузная вязкая с маслом           | 155             | 3,59                 | 4,14  | 30,45  | 173,43                                    | 0,06          |       | 36,62  | 0,35  | 12,7                      | 48,15  | 13,02  | 1,19  |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                               | 200             |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |        | 0,51  | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           |                 | 22,69                | 20,31 | 72,18  | 562,34                                    | 0,55          | 6,20  | 697,36 | 4,20  | 82,39                     | 209,11 | 77,24  | 5,31  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 43,37                | 44,86 | 140,53 | 1137,81                                   | 0,81          | 21,24 | 974,64 | 10,18 | 231,11                    | 503,05 | 147,53 | 10,21 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)**

**Рацион: Сахарный диабет**

**День: вторник**

**Неделя: 2**

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                                         |                 | 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>          |                                                         |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 470,12                  | Каша пшенная молочная вязкая с маслом (б/сах)           | 185             | 6,44                 | 7,17  | 28,39  | 204,5                                     | 0,19          | 0,94  | 39,47  | 0,16 | 100,67                    | 153,68 | 41,38  | 1,12 |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                          | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                        |               | 0,07  | 23,8   | 0,04 | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07 |
| 401                     | Масло сливочное                                         | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                                             | 200             |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания               | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| 476,03                  | Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара) | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                                        | 0,03          | 0,6   |        |      | 119                       |        | 14     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         |                 | 14,75                | 20,58 | 46,82  | 433,60                                    | 0,34          | 1,61  | 108,27 | 0,81 | 330,77                    | 255,68 | 73,48  | 2,21 |
| <b>Обед</b>             |                                                         |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 65,11                   | Суп картофельный с гречневой крупой                     | 250             | 2,73                 | 3,16  | 16,18  | 104,23                                    | 0,11          | 11,5  | 201,7  | 1,29 | 20,16                     | 70,15  | 37,14  | 1,33 |
| 684,69                  | Жаркое по-домашнему из мяса птицы                       | 200             | 12,4                 | 15,48 | 24,78  | 287,96                                    | 0,2           | 28,83 | 301,97 | 3,35 | 29,1                      | 154,34 | 44,82  | 1,93 |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                                             | 200             |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания               | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                         |                 | 17,53                | 18,94 | 54,76  | 458,19                                    | 0,43          | 40,33 | 503,67 | 5,15 | 57,96                     | 263,49 | 94,56  | 4,16 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                         |                 | 32,28                | 39,52 | 101,58 | 891,79                                    | 0,77          | 41,94 | 611,94 | 5,96 | 388,73                    | 519,17 | 168,04 | 6,37 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**

**Рацион: Сахарный диабет**

**День: среда**

**Неделя: 2**

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                           |                 | 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>          |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 211,61                  | Макаронные изделия с тертым сыром         | 170             | 9,42                 | 8,99  | 37,67  | 270,02                               | 0,09          | 0,08  | 58,39  | 0,91 | 128,49                    | 116,27 | 14,96 | 0,97 |
| 401                     | Масло сливочное                           | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                 |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |       | 0,02 |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                               | 200             |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6  | 0,9  |
| 38,85                   | Яблоко                                    | 110             | 0,44                 | 0,44  | 17,27  | 74,8                                 | 0,03          | 11    | 5,5    | 0,22 | 17,6                      | 12,1   | 9,9   | 2,42 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 12,34                | 16,98 | 68,87  | 476,92                               | 0,24          | 11,08 | 108,89 | 1,74 | 157,19                    | 170,37 | 37,46 | 4,31 |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 54,05                   | Рассольник ленинградский со сметаной      | 250/5           | 1,88                 | 6,03  | 12,6   | 112,49                               | 0,06          | 6,85  | 256,88 | 2,42 | 22,08                     | 62,46  | 17,85 | 0,65 |
| 445,64                  | Биточки мясные с томатным соусом          | 100             | 10,84                | 11,35 | 12,35  | 195,58                               | 0,01          | 2,02  | 60     | 1,58 | 7,45                      | 6,41   | 3,69  | 0,18 |
| 548,02                  | Каша кукурузная вязкая с маслом           | 155             | 3,59                 | 4,14  | 30,45  | 173,43                               | 0,06          |       | 36,62  | 0,35 | 12,7                      | 48,15  | 13,02 | 1,19 |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                               | 200             |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6  | 0,9  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           |                 | 18,71                | 21,82 | 69,20  | 547,50                               | 0,25          | 8,87  | 353,50 | 4,86 | 50,93                     | 156,02 | 47,16 | 2,92 |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 31,05                | 38,80 | 138,07 | 1024,42                              | 0,49          | 19,95 | 462,39 | 6,60 | 208,12                    | 326,39 | 84,62 | 7,23 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

**Рацион: Сахарный диабет**

**День: четверг**

**Неделя: 2**

**Возраст: 12-18 лет**

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                             |                 | 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>          |                                             |                 |                      |       |       |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 218,51                  | Омлет натуральный                           | 150             | 16,89                | 17,17 | 3,05  | 234,58                               | 0,1           | 0,61  | 328,29 | 1,44 | 126,96                    | 276,93 | 21,44  | 3,13  |
| 401                     | Масло сливочное                             | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1                                 |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                                 | 200             |                      |       |       |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания   | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             |                 | 19,37                | 24,72 | 16,98 | 366,68                               | 0,22          | 0,61  | 373,29 | 2,05 | 138,06                    | 318,93 | 34,04  | 4,05  |
| <b>Обед</b>             |                                             |                 |                      |       |       |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 56,41                   | Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной | 250/5           | 1,8                  | 4,86  | 8,15  | 84,42                                | 0,04          | 19,37 | 316    | 1,97 | 46,03                     | 49,22  | 23,87  | 1,11  |
| 502,54                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом     | 100             | 7,42                 | 11,2  | 5,85  | 154,75                               | 0,01          | 2     | 60     | 1,22 | 4,23                      | 6,1    | 3,44   | 0,15  |
| 175,54                  | Каша гречневая с маслом                     | 165             | 5,14                 | 3,51  | 23,22 | 144,88                               | 0,17          |       | 14,31  | 0,35 | 12,52                     | 121,89 | 81,42  | 2,76  |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                                 | 200             |                      |       |       |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания   | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8  | 66                                   | 0,12          |       |        | 0,51 | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9   |
| 38,85                   | Яблоко                                      | 110             | 0,44                 | 0,44  | 17,27 | 74,8                                 | 0,03          | 11    | 5,5    | 0,22 | 17,6                      | 12,1   | 9,9    | 2,42  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             |                 | 17,20                | 20,31 | 68,29 | 524,85                               | 0,37          | 32,37 | 395,81 | 4,27 | 89,08                     | 228,31 | 131,23 | 7,34  |
| <b>Итого за день</b>    |                                             |                 | 36,57                | 45,03 | 85,27 | 891,53                               | 0,59          | 32,98 | 769,10 | 6,32 | 227,14                    | 547,24 | 165,27 | 11,39 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                         |                                           |                 | 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>          |                                           |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 101,93                  | Мясо птицы, припущенное с овощами         | 90              | 12,83                | 15,66  | 5,38    | 213,29                               | 0,07          | 3,45   | 230,92  | 2,52  | 18,94                     | 102,52  | 17,54   | 0,99  |
| 175,54                  | Каша гречневая вязкая с маслом            | 165             | 5,14                 | 3,51   | 23,22   | 144,88                               | 0,17          |        | 14,31   | 0,35  | 12,52                     | 121,89  | 81,42   | 2,76  |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                               | 200             |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3    | 13,8    | 66                                   | 0,12          |        |         | 0,51  | 8,7                       | 39      | 12,6    | 0,9   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 20,37                | 19,47  | 42,40   | 424,17                               | 0,36          | 3,45   | 245,23  | 3,38  | 40,16                     | 263,41  | 111,56  | 4,65  |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 66,09                   | Суп с макаронными изделиями               | 250             | 3,27                 | 3,05   | 22      | 128,76                               | 0,12          | 16,5   | 202,25  | 1,34  | 18,88                     | 63,55   | 24,27   | 1,01  |
| 131,04                  | Плов из мяса птицы                        | 200             | 19,1                 | 25,72  | 41,79   | 474,35                               | 0,12          | 4,38   | 275,3   | 5,79  | 24,89                     | 203,04  | 46,93   | 1,68  |
| 282,08                  | Чай (б/сах)                               | 200             |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 1,2                     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3    | 13,8    | 66                                   | 0,12          |        |         | 0,51  | 8,7                       | 39      | 12,6    | 0,9   |
| 38,85                   | Яблоко                                    | 110             | 0,44                 | 0,44   | 17,27   | 74,8                                 | 0,03          | 11     | 5,5     | 0,22  | 17,6                      | 12,1    | 9,9     | 2,42  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           |                 | 25,21                | 29,51  | 94,86   | 743,91                               | 0,39          | 31,88  | 483,05  | 7,86  | 70,07                     | 317,69  | 93,70   | 6,01  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 45,58                | 48,98  | 137,26  | 1168,08                              | 0,75          | 35,33  | 728,28  | 11,24 | 110,23                    | 581,10  | 205,26  | 10,66 |
| <b>Итого за период</b>  |                                           |                 | 412,76               | 436,26 | 1228,91 | 10480,09                             | 7,19          | 308,58 | 7207,28 | 81,97 | 2333,22                   | 5322,21 | 1578,50 | 90,99 |
| <b>Итого за период</b>  |                                           |                 | 41,28                | 43,63  | 122,89  | 1048,01                              | 0,72          | 30,86  | 720,73  | 8,20  | 233,32                    | 532,22  | 157,85  | 9,10  |