



Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №4  
г. Нефтекамск  
Юсупова Л.Ю.

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №13  
г. Нефтекамск  
Ирдуганова Н.С.

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ с. Амзя  
ГО г. Нефтекамск  
Ялашева А.М.



Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №7  
г. Нефтекамск  
Байрузова И.П.

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №15  
с. Энергетик ГО г. Нефтекамск  
Давлетгареева И.А.

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ с. Ташкиново  
ГО г. Нефтекамск  
Бурханова Р.М.



Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №12  
г. Нефтекамск  
Зарипова И.Р.

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №17  
г. Нефтекамск  
Ганиев Р.Т.

Согласовано  
Директор МОАУ Полилингвальная  
Многопрофильная ШИ г. Нефтекамск  
Муртазин И.Р.



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Умурбаева З.Ф.  
"01" сентября 2023г.



# МЕНЮ

**4-х недельное для организации питания детей с 11 лет и старше  
для обучающихся с оздоровительной направленностью ( для детей с сахарным диабетом)  
на осенне-зимний период**

г. Нефтекамск  
01 сентября 2023г.

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
296	Котлеты из птицы	60	7	11	1,8	136,97					0,1		
400,02	Макаронные изделия отварные с овощами	230	9,51	6,78	59,42	338,14	0,18	7,95		41,6	114	36,8	1,93
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>21,39</b>	<b>18,43</b>	<b>89,18</b>	<b>610,97</b>	<b>0,29</b>	<b>7,95</b>		<b>60,5</b>	<b>198,7</b>	<b>64,1</b>	<b>4,28</b>
<b>Обед</b>													
59	Салат из моркови и яблок (б/сах)	60	0,65	0,11	4,67	23,27	0,03	3,85		14,7	26,5	18,5	0,67
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (без карт)	250/5	16,89	11,83	7,42	205,51	0,08	33,91	11,6	69	192,2	35,4	3,11
170,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	2,27	0,32	13,55	65,84	0,05			9,1	41	13,2	1,13
246	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52
242	Каша перловая рассыпчатая	170	5,26	0,62	37,87	178,29	0,07			27,8	184,1	23	1,07
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>40,82</b>	<b>25,51</b>	<b>102,48</b>	<b>803,97</b>	<b>0,41</b>	<b>39,4</b>	<b>11,6</b>	<b>161,5</b>	<b>657</b>	<b>141,4</b>	<b>10,57</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>62,21</b>	<b>43,94</b>	<b>191,66</b>	<b>1414,94</b>	<b>0,7</b>	<b>47,35</b>	<b>11,6</b>	<b>222</b>	<b>855,7</b>	<b>205,5</b>	<b>14,85</b>

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
15	Сыр порциями	20	5,26	5,32		70	0,01	0,14	42	200	120	11	0,14
264	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	220/5	8,48	8,71	35,28	254,45	0,23	1,46	42,5	155,7	209,1	53,5	1,4
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>19,02</b>	<b>15,08</b>	<b>73,04</b>	<b>507,31</b>	<b>0,38</b>	<b>11,6</b>	<b>84,5</b>	<b>390,6</b>	<b>424,7</b>	<b>100,8</b>	<b>6,09</b>
<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	6,07	13,93	126,48	0,06	1	12,5	32,1	271,3	15,2	0,52
441	Чахохбили	90	13,49	15,49	4,1	207,38	0,05	4,82	3,1	16	109,3	54,2	1,05
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,49	6,1	42,89	264,05	0,32		20	23,6	226,5	150,4	5,09
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>34,02</b>	<b>28,67</b>	<b>112,13</b>	<b>840,16</b>	<b>0,62</b>	<b>11,82</b>	<b>35,6</b>	<b>126,2</b>	<b>768,6</b>	<b>272,3</b>	<b>10,68</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>53,04</b>	<b>43,75</b>	<b>185,17</b>	<b>1347,47</b>	<b>1</b>	<b>23,42</b>	<b>120,1</b>	<b>516,8</b>	<b>1193,3</b>	<b>373,1</b>	<b>16,77</b>



Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
370,01	Каша перловая с мясом	30/180	13,26	16,82	39,76	363,8	0,11	1,86		41,8	276,9	40,3	2,4
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>18,54</b>	<b>17,87</b>	<b>77,52</b>	<b>546,66</b>	<b>0,25</b>	<b>11,86</b>		<b>76,7</b>	<b>372,5</b>	<b>76,6</b>	<b>6,95</b>
<b>Обед</b>													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
99,01	Суп из овощей (бульон мясной, без картофеля)	250/5	15,68	10,75	6,41	186,69	0,08	26,83	6,5	61	187,1	36,7	2,99
357,01	Мясо отварное	30	18,15	15,56	0,4	213,93	0,06	0,39		10,3	185,8	22,9	2,66
148	Капуста тушеная (без сахара)	170	4,1	4,59	12,17	108,9	0,07	90,36	24	103,3	73,3	36	1,41
396	Лимонный напиток без сахара	200	0,26	0,06	0,25	2,38		2,8		2,8	1,5	0,8	0,04
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>45,17</b>	<b>34,86</b>	<b>60,8</b>	<b>740,46</b>	<b>0,36</b>	<b>126,08</b>	<b>30,5</b>	<b>223,2</b>	<b>582,8</b>	<b>144,6</b>	<b>10,96</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>63,71</b>	<b>52,73</b>	<b>138,32</b>	<b>1287,12</b>	<b>0,61</b>	<b>137,94</b>	<b>30,5</b>	<b>299,9</b>	<b>955,3</b>	<b>221,2</b>	<b>17,91</b>

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	220/5	8,3	10,14	28,23	238,4	0,21	1,76	47	189,9	240,6	64,9	1,48
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>13,58</b>	<b>11,19</b>	<b>65,99</b>	<b>421,26</b>	<b>0,35</b>	<b>11,76</b>	<b>47</b>	<b>224,8</b>	<b>336,2</b>	<b>101,2</b>	<b>6,03</b>
<b>Обед</b>													
2	Салат витаминный (б/сах)	60	0,69	5,09	3,51	63,4	0,02	12,93		21,6	18,5	11,3	0,57
96	Рассольник ленинградский на кур. бульоне с перл кр со сметаной без картофеля	250/5	3,4	6,45	14,75	132,13	0,07	5,27	7,5	50,2	277,9	32,9	0,91
599	Фрикассе из курицы	90	14	3,16	4,35	102,26	0,05	1,22	15,7	40,8	115,9	47,6	0,8
203	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,64	4,41	42,37	235,85	0,1		20	22,2	55,7	10,2	1,05
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>31,01</b>	<b>20,12</b>	<b>105,45</b>	<b>730,09</b>	<b>0,39</b>	<b>23,42</b>	<b>43,2</b>	<b>165,9</b>	<b>582,9</b>	<b>141,3</b>	<b>7,27</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>44,59</b>	<b>31,31</b>	<b>171,44</b>	<b>1151,35</b>	<b>0,74</b>	<b>35,18</b>	<b>90,2</b>	<b>390,7</b>	<b>919,1</b>	<b>242,5</b>	<b>13,3</b>

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: пятница

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак</b>					
7	Салат из моркови (б/сах)	60	0,69	5,05	3,66
290	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	30/30	7,51	8,39	2,11
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	10,5	6,36	47,46
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>23,58</b>	<b>20,45</b>	<b>81,19</b>
<b>Обед</b>					
67	Винегрет овощной (без картофеля)	60	0,56	6,05	2,87
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне ( без картофеля)	250	4	3,92	20,3
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75
242	Каша перловая рассыпчатая	170	5,26	0,62	37,87
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>965</b>	<b>26,93</b>	<b>17,73</b>	<b>112,15</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>50,51</b>	<b>38,18</b>	<b>193,34</b>

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	12	13	14	15
63,5	0,03	2,65		14,3	29,3	20,1	0,37
114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
288,69	0,36		20	25,9	250,5	166,5	5,63
0,01					0,1		0,01
135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
602,39	0,54	3,97	42,5	71,6	431,8	222,7	8,91
68,61	0,02	3,45		17	20,8	9,6	0,43
132,62	0,06	2,56	16	21,1	53	12,4	0,74
114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
178,29	0,07			27,8	184,1	23	1,07
0,01					0,1		0,01
177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
47	0,03	10		16	11	9	2,2
718,52	0,41	19,53	22,2	148,1	549	134,9	8,36
1320,91	0,95	23,5	64,7	219,7	980,8	357,6	17,27

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
389	Тефтели из говядины	60	13,4	10,8	11,5	196,97		1,5	3	1,8	84,6	14	0,7
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12		20	24,8	64,5	11,8	1,21
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>26,02</b>	<b>15,99</b>	<b>88,88</b>	<b>602,48</b>	<b>0,23</b>	<b>1,5</b>	<b>23</b>	<b>45,5</b>	<b>233,7</b>	<b>53,1</b>	<b>4,26</b>
<b>Обед</b>													
54	Салат из свеклы с яблоками ( б.сах )	60	0,67	3,1	5,11	51,37	0,01	5,62		17,4	19,1	10,3	0,91
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (без карт)	250/5	16,89	11,83	7,42	205,51	0,08	33,91	11,6	69	192,2	35,4	3,11
290	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
242	Каша перловая рассыпчатая	170	5,26	0,62	37,87	178,29	0,07			27,8	184,1	23	1,07
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>36,65</b>	<b>24,79</b>	<b>89,07</b>	<b>727,17</b>	<b>0,34</b>	<b>40,85</b>	<b>34,1</b>	<b>151,4</b>	<b>573,4</b>	<b>113,2</b>	<b>8,72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>62,67</b>	<b>40,78</b>	<b>177,95</b>	<b>1329,65</b>	<b>0,57</b>	<b>42,35</b>	<b>57,1</b>	<b>196,9</b>	<b>807,1</b>	<b>166,3</b>	<b>12,98</b>



Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
264	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	220/5	10,5	7,68	36,85	251,53	0,14	1,46	47	256,1	216,8	38,7	1,08
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>15,78</b>	<b>8,73</b>	<b>74,61</b>	<b>434,39</b>	<b>0,28</b>	<b>11,46</b>	<b>47</b>	<b>291</b>	<b>312,4</b>	<b>75</b>	<b>5,63</b>
<b>Обед</b>													
61	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,19	6,08	3,91	75,44	0,05	4,1		14	33,7	18	0,41
113	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	250	20,37	12,01	14,4	247,85	0,09	1,71	14,4	33,3	210,3	25,6	3,37
170,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	2,27	0,32	13,55	65,84	0,05			9,1	41	13,2	1,13
43	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/170	12,75	14,54	11,65	230,94	0,11	90,85		110,7	165,4	50	2,75
512	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>43,16</b>	<b>33,9</b>	<b>93,22</b>	<b>853,92</b>	<b>0,47</b>	<b>96,66</b>	<b>14,4</b>	<b>207,8</b>	<b>586,7</b>	<b>150,9</b>	<b>11,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>58,94</b>	<b>42,63</b>	<b>167,83</b>	<b>1288,31</b>	<b>0,75</b>	<b>108,12</b>	<b>61,4</b>	<b>498,8</b>	<b>899,1</b>	<b>225,9</b>	<b>16,95</b>

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак</b>					
441	Чахохбили	90	13,49	15,49	4,1
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	225	11,83	7,29	53,46
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>30,2</b>	<b>23,43</b>	<b>85,52</b>
<b>Обед</b>					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах)	60	0,99	5,05	2,79
00,01	Суп из овощей (бульон мясной, без картофеля)	250/5	15,68	10,75	6,41
170,05	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	15	1,7	0,24	10,15
246	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41
244	Каша ячневая рассыпчатая с м/сл	170/5	5,74	4,37	37,34
300	Лимонный напиток без сахара	200	0,26	0,06	0,25
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>39,92</b>	<b>33,1</b>	<b>95,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>70,12</b>	<b>56,53</b>	<b>181,42</b>

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	12	13	14	15
207,38	0,05	4,82	3,1	16	109,3	54,2	1,05
326,32	0,4		23,2	28,9	282,2	187,5	6,35
0,01					0,1		0,01
135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
669,56	0,56	4,82	26,3	63,8	476,1	269	9,75
61,18	0,02	23,01		29,5	19,8	10,6	0,37
186,69	0,08	26,83	6,5	61	187,1	36,7	2,99
49,32	0,04			6,8	30,7	9,9	0,85
153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52
211,46	0,15		20	54,9	198,7	29	1,1
2,38		2,8		2,8	1,5	0,8	0,04
177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
842,08	0,47	54,28	26,5	195,9	650,9	138,3	9,93
1511,64	1,03	59,1	52,8	259,7	1127	407,3	19,68

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак</b>					
345	Биточки рыбные	60	9	7	9
072,02	Каша пшенная рассыпчатая с м/сл	220/5	10,16	6,53	58,59
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,04</b>	<b>14,18</b>	<b>95,55</b>
<b>Обед</b>					
7	Салат из моркови (б/сах)	60	0,69	5,05	3,66
248,03	Суп "Кубанский" на курином бульоне (без карт)	250	9,74	5,82	21,37
580	Гуляш из мяса птицы	100	12,81	1,53	2,57
203	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,64	4,41	42,37
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>36,2</b>	<b>17,66</b>	<b>106,53</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>60,24</b>	<b>31,84</b>	<b>202,08</b>



Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	12	13	14	15
134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46
334,01	0,37		20	33,1	208,2	73,5	2,45
0,01					0,1		0,01
135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
604,84	0,53	0,3	20	78,6	414,5	118,3	5,26
63,5	0,03	2,65		14,3	29,3	20,1	0,37
177,65	0,37	4,5		66,1	289,9	53,9	2,97
75,6	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76
235,85	0,1		20	22,2	55,7	10,2	1,05
0,01					0,1		0,01
177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
730,26	0,67	8,45	26,2	134,8	573,8	163,3	8,22
1335,1	1,2	8,75	46,2	213,4	988,3	281,6	13,48

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: пятница

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак</b>					
87	Щи из свежей капусты с птицей со сметаной (без карт)	250/5/20	6,88	10,01	7,6
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>12,16</b>	<b>11,06</b>	<b>45,36</b>
<b>Обед</b>					
5,01	Салат "Ароматный" (без сахара)	60	0,93	6,06	2,75
271	Суп "Любительский" (без картофеля)	250	6,36	6,53	29,7
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,58	0,66	40,14
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>29,54</b>	<b>20,15</b>	<b>117,81</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>41,7</b>	<b>31,21</b>	<b>163,17</b>

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	12	13	14	15
149,33	0,07	34,55	15,2	60,1	87,2	25,6	1,1
0,01					0,1		0,01
135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
47	0,03	10		16	11	9	2,2
332,19	0,21	44,55	15,2	95	182,8	61,9	5,65
69,72	0,02	18,79		24,8	26	11,8	0,42
203,45	0,22	4,69		37,9	168	104,4	3,49
114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
189	0,07			29,4	195,2	24,4	1,13
18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
772,96	0,55	31	6,2	164,7	673,6	225,1	9,83
1105,15	0,76	75,55	21,4	259,7	856,4	287	15,48

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Неделя: 3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак</b>					
200	Котлеты из птицы	60	7	11	1,8
202	Макаронные изделия отварные	230	8,9	4,67	56,82
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20,78</b>	<b>16,32</b>	<b>86,58</b>
<b>Обед</b>					
61	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,19	6,08	3,91
06	Рассольник ленинградский на мясн. бульоне с перл кр со сметаной без картофеля	250/5	16,34	11,14	15,13
217	Кулеш с мясом	30/170	18,93	17,36	44,89
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>42,78</b>	<b>35,43</b>	<b>100,49</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>63,56</b>	<b>51,75</b>	<b>187,07</b>



Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	12	13	14	15
136,97					0,1		
305,14	0,14		20	28,3	73,9	13,6	1,39
0,01					0,1		0,01
135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
577,97	0,25		20	47,2	158,6	40,9	3,74
75,44	0,05	4,1		14	33,7	18	0,41
227,94	0,09	5,83	9	51,1	229,7	41,1	3,16
410,92	0,37	0,29		29	327,9	168	6,64
0,01					0,1		0,01
177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
891,96	0,65	10,22	9	118,8	701,9	262,8	13,28
1469,93	0,9	10,22	29	166	860,5	303,7	17,02

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
15	Сыр порциями	20	5,26	5,32		70	0,01	0,14	42	200	120	11	0,14
200	каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл (без сахара)	220/5	8,3	10,14	28,23	238,4	0,21	1,76	47	189,9	240,6	64,9	1,48
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>18,84</b>	<b>16,51</b>	<b>65,99</b>	<b>491,26</b>	<b>0,36</b>	<b>11,9</b>	<b>89</b>	<b>424,8</b>	<b>456,2</b>	<b>112,2</b>	<b>6,17</b>
<b>Обед</b>													
60	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	6,07	13,93	126,48	0,06	1	12,5	32,1	271,3	15,2	0,52
200	Птица тушеная	45/45	11,27	12,59	3,16	171,52	0,06	1,98	33,8	18,8	101,1	13,2	0,84
140	Капуста тушеная (без сахара)	180	4,34	4,89	12,92	115,75	0,08	95,47	25,6	115,8	78,8	38,4	1,54
612	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16	56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>27,03</b>	<b>27,55</b>	<b>84,74</b>	<b>698,51</b>	<b>0,38</b>	<b>104,15</b>	<b>71,9</b>	<b>228,5</b>	<b>612,1</b>	<b>123,4</b>	<b>7,36</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>45,87</b>	<b>44,06</b>	<b>150,73</b>	<b>1189,77</b>	<b>0,74</b>	<b>116,05</b>	<b>160,9</b>	<b>653,3</b>	<b>1068,3</b>	<b>235,6</b>	<b>13,53</b>

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
210	Омлет натуральный	220	22,89	28,57	4,09	365,37	0,14	0,81	427,4	173,3	376,4	29,1	4,27
64	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>28,25</b>	<b>36,87</b>	<b>41,98</b>	<b>614,33</b>	<b>0,28</b>	<b>10,81</b>	<b>467,4</b>	<b>210,6</b>	<b>475</b>	<b>65,4</b>	<b>8,84</b>
<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной (без картофеля)	60	0,56	6,05	2,87	68,61	0,02	3,45		17	20,8	9,6	0,43
00,01	Суп из овощей (бульон мясной, без картофеля)	250/5	15,68	10,75	6,41	186,69	0,08	26,83	6,5	61	187,1	36,7	2,99
239	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	10,91	10,5	14,1	195,19	0,1	2,94	15,7	49,7	164,9	37,3	0,83
250,03	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,52	0,72	50,4	241,56	0,14		7,2	186,6	181,4	36,4	1,49
607,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>44,95</b>	<b>29,03</b>	<b>114,25</b>	<b>888,5</b>	<b>0,49</b>	<b>37,22</b>	<b>29,4</b>	<b>345,4</b>	<b>669,1</b>	<b>159,3</b>	<b>9,68</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>73,2</b>	<b>65,9</b>	<b>156,23</b>	<b>1502,83</b>	<b>0,77</b>	<b>48,03</b>	<b>496,8</b>	<b>556</b>	<b>1144,1</b>	<b>224,7</b>	<b>18,52</b>

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с м/сл (без сахара)	220/5	12,17	7,7	44,36	286,56	0,16	1,43	47,6	281	241,9	43,8	1,3
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>17,45</b>	<b>8,75</b>	<b>82,12</b>	<b>469,42</b>	<b>0,3</b>	<b>11,43</b>	<b>47,6</b>	<b>315,9</b>	<b>337,5</b>	<b>80,1</b>	<b>5,85</b>
<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (без карт)	250/5	16,89	11,83	7,42	205,51	0,08	33,91	11,6	69	192,2	35,4	3,11
260	Говядина, тушенная с овощами в соусе без картофеля	30/170	9,56	14,8	7,64	202,88	0,09	7,56		38,2	141,2	37,7	1,98
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>33,25</b>	<b>27,54</b>	<b>53,12</b>	<b>594,45</b>	<b>0,33</b>	<b>47,47</b>	<b>11,6</b>	<b>145,7</b>	<b>469,2</b>	<b>117,2</b>	<b>8,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>50,7</b>	<b>36,29</b>	<b>135,24</b>	<b>1063,87</b>	<b>0,63</b>	<b>58,9</b>	<b>59,2</b>	<b>461,6</b>	<b>806,7</b>	<b>197,3</b>	<b>14,37</b>



Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: пятница

Неделя: 3

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак</b>					
7	Салат из моркови (б/сах)	60	0,69	5,05	3,66
290	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	30/30	7,51	8,39	2,11
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	10,5	6,36	47,46
64	Чай без сахара	200	0,2		0,01
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>23,58</b>	<b>20,45</b>	<b>81,19</b>
<b>Обед</b>					
66	Салат из свеклы с сыром	60	1,85	7,16	4,4
76	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне ( без картофеля)	250	4	3,92	20,3
346	Биточки рыбные	60	9	7	9
463	Соус томатный	30	0,35	1,33	2,45
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,58	0,66	40,14
507,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>27,06</b>	<b>21,08</b>	<b>116,76</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>50,64</b>	<b>41,53</b>	<b>197,95</b>

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
7	8	9	10	12	13	14	15
63,5	0,03	2,65		14,3	29,3	20,1	0,37
114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
288,69	0,36		20	25,9	250,5	166,5	5,63
0,01					0,1		0,01
135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
602,39	0,54	3,97	42,5	71,6	431,8	222,7	8,91
89,64	0,01	5,03	8,8	60,5	46,8	13,3	0,73
132,62	0,06	2,56	16	21,1	53	12,4	0,74
134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46
23,36	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
189	0,07			29,4	195,2	24,4	1,13
18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
766,04	0,35	13,24	32	171,2	536	108,8	7,1
1368,43	0,89	17,21	74,5	242,8	967,8	331,5	16,01

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
301	Котлеты из говядины	60	8,1	7,7	8,3	133,77					0,1		
403,02	Макароны с томатом	220	7,76	10,98	47,67	321,65	0,13	5,94	56	34,3	72	17,8	1,48
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20,82</b>	<b>26,58</b>	<b>84,06</b>	<b>657,38</b>	<b>0,24</b>	<b>5,94</b>	<b>96</b>	<b>55,6</b>	<b>159,7</b>	<b>45,1</b>	<b>3,85</b>
<b>Обед</b>													
442	Салат Бурячок	60	0,99	5,11	5,04	70,35	0,03	5,98		17	25,1	11,3	0,82
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (без карт)	250/5	16,89	11,83	7,42	205,51	0,08	33,91	11,6	69	192,2	35,4	3,11
170,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба	20	2,27	0,32	13,55	65,84	0,05			9,1	41	13,2	1,13
240	Гуляш из говядины	30/30	9,43	11,78	2,41	153,4	0,04	1,64		16,2	102,6	15,6	1,52
242	Каша перловая рассыпчатая	170	5,26	0,62	37,87	178,29	0,07			27,8	184,1	23	1,07
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01	0,01					0,1		0,01
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55	177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>41,16</b>	<b>30,51</b>	<b>102,85</b>	<b>851,05</b>	<b>0,41</b>	<b>41,53</b>	<b>11,6</b>	<b>163,8</b>	<b>655,6</b>	<b>134,2</b>	<b>10,72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>61,98</b>	<b>57,09</b>	<b>186,91</b>	<b>1508,43</b>	<b>0,65</b>	<b>47,47</b>	<b>107,6</b>	<b>219,4</b>	<b>815,3</b>	<b>179,3</b>	<b>14,57</b>

Рацион: Сах-ый диабет 5-11кл

День: вторник

Неделя: 4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак</b>					
204	Каша молочная из пшенной крупы жидкая с м/сл (без сахара)	220/5	8,48	8,71	35,28
64	Чай без сахара	200	0,2		0,01
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>13,76</b>	<b>9,76</b>	<b>73,04</b>
<b>Обед</b>					
48	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (б/сах)	60	1,88	8,11	6,95
113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	6,07	13,93
200	Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	30/30	7,51	8,39	2,11
266	Каша пшеничная рассыпчатая	170	10,88	0,68	47,6
612	Компот из изюма (б/сах)	200	0,46	0,1	13,16
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>30,83</b>	<b>24,2</b>	<b>120,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>44,59</b>	<b>33,96</b>	<b>193,34</b>



Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	12	13	14	15
254,45	0,23	1,46	42,5	155,7	209,1	53,5	1,4
0,01					0,1		0,01
135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
47	0,03	10		16	11	9	2,2
437,31	0,37	11,46	42,5	190,6	304,7	89,8	5,95
109,21	0,04	34,13		51,5	44	24,2	0,96
126,48	0,06	1	12,5	32,1	271,3	15,2	0,52
114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
228,14	0,14		6,8	176,3	171,3	34,4	1,41
56,2	0,03			16	25,8	8,4	0,6
177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
812,02	0,45	36,45	41,8	313,1	690,3	126,7	7,11
1249,33	0,82	47,91	84,3	503,7	995	216,5	13,06

Рацион Сах-ый диабет 5-11кл

День: среда

Неделя: 4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак</b>					
200	Котлеты из птицы	60	7	11	1,8
242	Каша перловая рассыпчатая	225	6,98	0,83	50,18
64	Чай без сахара	200	0,2		0,01
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,86</b>	<b>12,48</b>	<b>79,94</b>
<b>Обед</b>					
138	Салат Нежный	60	0,87	4,07	4,56
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (без карт)	250/5	16,89	11,83	7,42
217	Кулеш с мясом	30/170	18,93	17,36	44,89
607,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>42,97</b>	<b>34,27</b>	<b>97,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>61,83</b>	<b>46,75</b>	<b>177,28</b>

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	12	13	14	15
136,97					0,1		
236,25	0,09			36,8	243,9	30,5	1,42
0,01					0,1		0,01
135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
509,08	0,2			55,7	328,6	57,8	3,77
59,42	0,03	4,02	7,5	14,5	25,3	14,1	0,85
205,51	0,08	33,91	11,6	69	192,2	35,4	3,11
410,92	0,37	0,29		29	327,9	168	6,64
18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
872,3	0,63	42,22	19,1	143,6	660,3	256,8	14,54
1381,38	0,83	42,22	19,1	199,3	988,9	314,6	18,31

Рацион Сах-ый диабет 5-11кл

День: четверг

Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак</b>					
113	Суп лапша домашняя с птицей	250/25	8,78	10,99	13,93
84	Чай без сахара	200	0,2		0,01
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95
112	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>14,06</b>	<b>12,04</b>	<b>51,69</b>
<b>Обед</b>					
1	Салат из капусты белокочанной (б/сах)	60	1,51	5,09	4,44
271,02	Суп "Любительский" на курином бульоне (без картофеля)	250	7,48	6,76	29,7
202	Птица, тушенная в соусе с овощами (без картофеля)	30/170	11,48	16,58	18,99
100	Лимонный напиток без сахара	200	0,26	0,06	0,25
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>26,85</b>	<b>29,34</b>	<b>89,93</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>40,91</b>	<b>41,38</b>	<b>141,62</b>

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	12	13	14	15
189,76	0,07	1,64	25,3	24,7	85	11,7	0,93
0,01					0,1		0,01
135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
47	0,03	10		16	11	9	2,2
372,62	0,21	11,64	25,3	59,6	180,6	48	5,48
70,56	0,03	34,72		43,2	30,9	15,4	0,57
210,2	0,25	4,69		49,2	393	113,4	3,49
273,7	0,16	16,64	19,7	76,8	183,3	86,5	2,11
2,38		2,8		2,8	1,5	0,8	0,04
177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
734,49	0,58	58,85	19,7	196,7	719,2	251,8	9,27
1107,11	0,79	70,49	45	256,3	899,8	299,8	14,75



Пациент: Сахарный диабет 5-11кл

День: пятница

Неделя: 4

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>Завтрак</b>					
54	Салат из свеклы с яблоками ( б.сах )	60	0,67	3,1	5,11
100	Гулиш из говядины	25/30	7,91	10,48	2,38
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,49	6,1	42,89
54	Чай без сахара	200	0,2		0,01
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,95</b>	<b>20,33</b>	<b>78,34</b>
<b>Обед</b>					
7	Салат из моркови (б/сах)	60	0,69	5,05	3,66
102	Суп с бобовыми (бульон мясной, без картофеля)	250	21,24	10,16	20,51
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/170/5	17,01	20,61	51,83
50/7,01	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	3,92
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	85	6,12	0,85	36,55
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>45,22</b>	<b>36,83</b>	<b>116,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>68,17</b>	<b>57,16</b>	<b>194,81</b>

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	12	13	14	15
51,37	0,01	5,62		17,4	19,1	10,3	0,91
135,59	0,04	1,61		15,4	87,1	13,7	1,3
264,05	0,32		20	23,6	226,5	150,4	5,09
0,01					0,1		0,01
135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
586,87	0,48	7,23	20	75,3	417,3	201,7	9,65
63,5	0,03	2,65		14,3	29,3	20,1	0,37
259,6	0,36	5,03	1,4	64,8	239,3	59,4	4,89
461	0,16	1,8	34	35	161,4	26,6	2,75
18,8	0,01	4		6,4	4,4	3,6	0,88
177,65	0,14			24,7	110,5	35,7	3,06
980,55	0,7	13,48	35,4	145,2	544,9	145,4	11,95
1567,42	1,18	20,71	55,4	220,5	962,2	347,1	21,6

Итого за период 20 дней (завтрак)	11630,00	403,66	336,50	1501,77	10650,68	6,85	184,15	1155,80	2905,00	6633,40	2106,40	125,02
Итого за период 1 день	581,50	20,18	16,83	75,09	532,53	0,34	9,21	57,79	145,25	331,67	105,32	6,25

Итого за период 20 дней (обед)	16865,00	725,52	552,27	1991,79	15849,46	9,66	856,32	532,00	3651,50	12457,30	3311,70	195,39
Итого за период 1 день	843,25	36,28	27,61	99,59	792,47	0,48	42,82	26,60	182,58	622,87	165,59	9,77

Итого за период 20 дней	28495	1129,18	888,77	3493,56	26500,14	16,51	1040,47	1687,80	6556,50	19090,70	5418,10	320,41
Итого за период 1 день	1424,75	56,46	44,44	174,68	1325,01	0,83	52,02	84,39	327,83	954,54	270,91	16,02

Прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью

22 (двадцать два) листов (стр.)

цифрами

Умурбаева, Ф.Ф.

" 01

