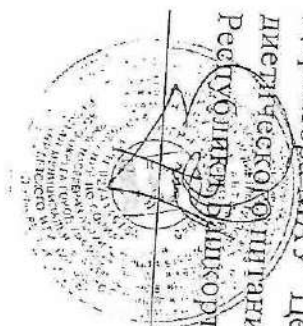


СОГЛАСОВАНО



*Ильяс Давлетмурзаев*  
*Мухомбетов И.В.*  
*Ситибаева И.С.*

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для организации питания обучающихся  
в школьных образовательных учреждениях  
(сахарный диабет)



УТВЕРЖДАЮ  
Директора МАУ "Центр детского и  
диетического питания" ГО г. Уфа  
Республика Башкортостан  
В.К. Смирнов

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН  
 Рацион: Сахарный диабет  
**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
 День: понедельник  
 Неделя: 1  
 Возраст: 7-11 лет

№ р-ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
233,3	Мясной соус томатной заливкой	35/35	9,37	9,64	2,61	134,32	0,05	2,71	64,2	0,09	13,54	5,69	12,29	0,79				
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				
282,06	Чай	200																
1,2	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75				
	<b>Итого за Завтрак</b>		16,40	14,41	47,27	385,61	0,35	15,21	89,10	1,15	52,28	156,49	101,29	6,65				
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	48,48	44,33	20,67	0,7				
80,17	Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66				
429,22	Каша Аргек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,11		22,5	0,69	19,14	105	22,68	1,8				
294,17	Напиток лимонный (6/сах)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,64	0,04				
1,2	Хлеб ржанно-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	14,29	47,74	391,02	0,35	34,81	831,32	5,41	111,80	337,75	95,92	4,10				
	<b>Итого за день</b>		33,93	28,70	95,01	776,63	0,70	50,02	920,42	6,56	164,08	494,24	197,21	10,75				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Сахарный диабет

День: вторник  
 Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
649,09	Морковь отварная с растительным	30	0,42	1,83	2,25	27,59	0,02	1,63	652	0,92	8,99	17,97	12,4	0,23							
218,07	Омлет натуральный	130	13,65	17,37	2,44	220,84	0,08	0,48	265,56	2,71	105,23	223,56	17,45	2,56							
282,06	Чай	200																			
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для	50	4	0,5	23	110	0,2			0,85	14,5	65	21	1,5							
476	Бифилайф	100	3,2	3,2	5	60															
Итого за Завтрак																					
Обед			21,27	22,9	32,69	418,43	0,3	2,11	917,56	4,48	128,72	306,53	50,85	4,29							
425,07	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	6	30	0,12	12	37,2	12,6	0,42							
66	Суп-лапша Домашняя	250	2,92	5,84	14,62	122,86	0,05	1,5	213	2,57	15,6	37,08	9,01	0,53							
118,1	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	16,14	298,56	0,15	27,72	672,42	3,73	45,23	208,62	49,44	3,11							
282,06	Чай	200																			
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,8	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6							
Итого за Обед																					
			22,59	25,29	42,86	489,42	0,35	35,22	915,42	6,76	78,63	306,9	79,45	4,66							
Итого за день																					
			43,86	48,19	75,55	907,85	0,65	37,33	1832,98	11,24	207,35	613,43	130,3	8,95							

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: 7-11 лет

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
445,14	Биточки мясные паровые	60	9,51	10,03	6,56	154,37	0,07	0,17	2,9	1,4	24,2	102,42	13,26	1,5				
211	Макаронные изделия отварные с	130/4	5,04	3,49	32,13	180,23	0,08		18	0,72	13,65	40,79	7,52	0,77				
282,06	Чай	200																
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6				
38,59	Яблоко 125 ед.	125	0,5	0,5	12,26	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75				
Итого за Завтрак																		
			16,65	14,22	60,14	437,35	0,27	12,67	27,15	2,71	63,65	182,96	40,43	5,62				
Обед																		
65,36	Суп с гречневой крупой (без	250	2,21	6,43	11	111,34	0,03	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25				
80,17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтай)	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66				
136,21	Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32	27,3	0,21	20,14	94,3	36,98	1,47				
282,06	Чай	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
Итого за Обед																		
			17	15	74	503	0	13	27	3	72	222	53	7				
Итого за день																		
			33,65	23,74	134,08	940,70	0,66	25,34	54,30	5,93	136,00	404,92	93,46	12,14				

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: 7-11 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
227,17	Запеканка творожная	130	27,02	11,97	11,14	265,13	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69		
282,06	Чай	200														
3,67	Хлеб ржано-пшеничный с маслом и	30/10/10	5,11	10,21	13,93	167,1	0,12	0,07	68,8	0,65	111,1	102	18,1	0,99		
38,01	Дыблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			32,61	22,66	36,83	488,63	0,23	12,68	123,25	3,57	332,78	397,39	58,88	4,32		
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со	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		
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62		
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		
282,06	Чай	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12									
<b>Итого за Обед</b>																
			18,84	21,81	51,77	477,95	0,4	21,06	387,42	5,03	95,38	309,59	127,66	6,18		
<b>Итого за день</b>																
			51,45	44,47	88,6	966,58	0,63	33,74	510,67	8,6	428,16	706,98	186,56	10,5		

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: 7-11 лет

№ рещ.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe				
1																		
Завтрак																		
96,63	Мясо тушеное с овощами	30/30	8,98	10,6	0,91	134,86	0,04	0,9	120	1,55	12,16	95,95	13,81	1,4				
470,09	Каша пшениная вязкая с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,59	0,14		18,98	0,14	12,31	76,93	27,13	0,91				
282,06	Чай	200																
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,03											
476	Бифилайф	100	3,2	3,2	5	60				0,34	5,8	26	8,4	0,6				
Итого за Завтрак			17,55	17,97	36,77	376,45	0,26	0,9	138,98	2,03	30,27	198,88	49,34	2,91				
54,4	Рассольник Домашний (без	250/5	2,01	6,91	7,84	103,19	0,06	26,27	707,45	2,93	57,11	60,27	28,39	0,95				
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01				
167,15	Пюре гороховое	150/5	17,25	6,2	36,08	289,2	0,68		1,5	2,58	71,53	189,6	66,29	5,29				
282,06	Чай	200																
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6				
Итого за Обед			30,81	22,79	61,69	575,41	0,91	28,86	775,14	6,95	168,58	352,59	118,03	7,85				
Итого за день			48,36	40,76	98,46	951,86	1,17	29,76	914,12	8,98	193,85	551,47	167,37	10,76				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Район: Сахарный диабет  
 День: понедельник  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
513,09	Салат из белокочанной капусты с	60	1,17	3,12	4,51	51,95	0,02	29,33	2,67	1,41	34,37	20,94	11,46	0,75							
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55	0,06	1,34	48,5	0,28	38,7	109,68	14,07	0,83							
136,07	Картофель отварной с маслом	130/4	2,81	3,45	22,66	133,24	0,17	27,74	22,16	0,18	17,41	81,65	32,06	1,28							
282,06	Чай	200																			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9							
<b>Итого за Завтрак</b>																					
			17,57	19,89	45,27	429,74	0,37	58,41	73,33	2,38	99,18	251,27	70,19	3,76							
<b>Обед</b>																					
56,36	Суп с мелкошинкованными	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,43	42,78	49,66	22,11	0,72							
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62							
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63							
284,04	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04							
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,03			0,34	5,8	28	8,4	0,6							
<b>Итого за Обед</b>																					
			16,43	21,87	46,55	450,13	0,25	25,83	615,26	5,4	97,19	294,38	60,88	3,61							
<b>Итого за день</b>																					
			34	41,76	91,82	879,87	0,62	84,24	638,59	7,78	196,37	545,65	131,07	7,37							

Возраст: 7-11 лет





МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Сахарный диабет

День: среда  
 Неделя: 2

№ рец.	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
18,17	Салат из моркови с растительным	50	0,56	2,54	2,97	37,53	0,03	2,15	860	1,27	11,61	23,7	16,34	0,3							
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32							
282,06	Чай	200																			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12				8,7	39	12,6	0,9							
38,59	Яблоко 125 гд.	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75							
Итого за Завтрак			19,70	20,88	31,15	394,73	0,27	15,19	1137,61	3,58	290,99	370,01	64,17	6,27							
Обед																					
53,24	Щи из свежей капусты (без	250/10	1,88	5,62	6,2	84,16	0,04	30,04	412,5	1,97	52,88	47,38	21,12	0,71							
96,73	Гуляш из отварного мяса	45/45	13,8	16,19	1,36	206,22	0,05	1,35	180	2,33	18,41	147,31	21,11	2,16							
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88							
284,04	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04							
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,03			0,34	5,8	26	8,4	0,6							
Итого за Обед			23,16	26,33	54,05	547,26	0,26	34,19	615,14	5,49	95,48	268,41	60,13	4,39							
Итого за День			42,86	47,21	85,20	941,99	0,53	49,38	1752,75	9,07	386,47	639,42	124,30	10,66							

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Сахарный диабет  
 День: четверг  
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак	Фрикадельки мясные	60	9,4	10,14	0,36	130,12	0,03	0,44													
136,07	Картофель отварной с маслом	130/4	2,81	3,45	22,66	133,24	0,17	27,74	22,16	1,13	8,09	17,41	81,65	11,79	1,41						
282,06	Чай	200								0,18	17,41		81,65	32,06	1,28						
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26		8,4	0,6						
38,59	Рблого 125 ед.	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75		11,25	2,75						
	Итого за завтрак		14,31	14,29	44,47	368,11	0,32	40,68	28,41	1,90	51,30	218,37		63,50	6,04						
Обед	Салаткольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66		28,85	1,47						
440,24	Омлет Рыбный	160	26,47	10,64	1,11	206,8	0,18	0,86	147,65	0,69	103,99	408,12		79,78	2,15						
282,06	Чай	200																			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39		12,6	0,9						
38,59	Рблого 125 ед.	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75		11,25	2,75						
	Итого за Обед		31,6	16,4	41,9	444,1	0,4	28,8	330,0	3,1	179,7	526,5		132,5	7,3						
	Итого за день		45,93	30,66	86,37	810,21	0,73	69,52	358,41	4,95	230,97	744,90		195,98	13,31						

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Сахарный диабет  
 День: пятница  
 Неделя: 2

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
6/5	Мясо отварное	45	13,96	11,66												
470,55	Каша пшеничная вязкая с маслом	130/5	3,78	4,7	21,68	144,2	0,14		23,48	0,29	10,24	137,05	16,26	2		
282,06	Чай	200								0,15	12,55	77,23	27,13	0,91		
421,01	Хлеб ржанно-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08									
4/6	Бифилайф	100	3,2	3,2	5	60				0,34	5,8	26	8,4	0,6		
Итого за Завтрак																
			22,14	19,76	36,88	407,12	0,26		23,48	0,78	28,59	240,28	51,79	3,51		
66,39	Суп с макаронными изделиями (без	250	4,8	6,55	29,96	198,84	0,1	5,25	700	3,38	30,63	70,12	24,02	1,11		
108,27	Цыпленка отварные	90	38,76	33,33	1,15	456,99	0,19	4,53	82,8	0,63	35,96	333,44	40,22	2,77		
150,05	Рагу из овощей	180	3,16	7,62	19,79	161,65	0,14	35,5	489,91	3,48	42,51	80,78	37,66	1,38		
282,06	Чай	200														
Итого за Обед																
			46,72	47,5	50,9	817,48	0,43	45,28	1272,71	7,49	109,1	484,34	101,8	5,26		
Итого за период																
			68,86	67,28	86,78	1224,6	0,69	45,28	1296,19	8,27	137,69	724,62	153,59	8,77		
Итого за период																
			437,86	415,92	932,03	9242,21	6,92	450,90	8920,18	79,46	2206,61	5863,97	1524,87	100,93		
Итого за период																
			43,8	41,6	93,2	924,2	0,7	45,1	892,0	7,9	220,7	586,4	152,5	10,1		