Утверждаю
Директор МАОУ
«Экономическая гимназия»
_____ / К.Г.Бакалэ /

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

10- ДНЕВНОЕ

МЕНЮ

(для детей с сахарным диабетом 2 типа)

Раздел 2. Обеспечение сбалансированности и качества питания обучающихся образовательных организаций региона

2.2. Лечебно-диетическое меню

Таблица 9 - Лечебно-диетическое меню

1 день. Для детей с сахарным диабетом 2 типа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша гречневая с маслом	170	9,5	8,8	37	325	0,25	0,07	11,5	62	1	250	100	1	0,025	4,8	
	Огурец свежий	80	0,3	1,6	1	6	0,04		15	100		60	60			13	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06					10,50	10,50			14,00	1,20
	Чай зеленый без сахара	200	0,2	0,05	15,04	61,36	0,01		0,1	13	1,5	13,68	13,68	1,5		6,24	0,87
Итого за Завтрак						578	0,4	0,07	26,6	175,0	2,5	334,2	184,2	2,5	0,025	38,0	3,3
Обед																	
	Салат из свеклы отварной	80	1,2	4,4	6,8	71	0,015	0,03	4,6	80		27	60			15,2	1,04
	Суп пюре из брокколи	200	6,4	7	9,5	129	0,04	0,05	5,80	90,00	0,80	118,00	110,00	0,80	0,04	16,00	0,42
	Котлета мясная паровая	80	12,8	12,4	6,3	188	0,1	0,1	0,4	70	4,2	13,9	256	4,2		37,4	0,5
	Макаронные изделия отварные	150	3,20	9,90	9,10	126	0,10		2,00	5,00		250,00	50,00			28,80	
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,1		20,7	83	0,1		1,2			3	20			3	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06					10,50	47,00			14,00	1,20
	Хлеб пшеничный	60	2,30	0,24	14,80	71	0,06					12,00	39,00			8,40	0,60
Итого за Обед						854	0,48	0,18	14,00	245,00	5,00	434,40	582,00	5,00	0,04	123	3,96

2 день. Для детей с сахарным диабетом

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Омлет	150	8,1	9,6	15	280	0,1	0,18	22	100	0,5	140	140	0,5	38	0,025	3,05
	Сыр порциями (менее 20% жирности)	20	11,5	3,6		78											
	Чай черный без сахара	300	0,2	0,05	8	37	0,01			75	2	100	100	2	13,68		0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06								10,50		
Итого за Завтрак						581	0,17	0,18	22	175	2,5	240	240	2,5	62,18	0,025	3,13
Обед																	
	Помидор свежий	80	0,4	0,1	1	40	0,04		10	60	1,4	120	120	1,4	24		1,5
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	5,40	6,70	100,00	0,20	0,01	5,00	100,00							
	Рыба отварная	80	17,8	5	0,4	125	0,06				0,6	90	90	0,6	22	0,04	2,7
	Пюре картофельное	150	3,2	8,8	22,8	200	0,12	0,03	6	85		140	140				
	Компот из кураги	200			15,40	60,00					0,30	70,00	70,00	0,30	18,90		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06								10,50		
	Хлеб пшеничный	60	2,30	0,24	14,80	71	0,06								12,00		
Итого за Обед						820	0,54	0,04	21,00	245,00	2,30	420,00	420,00	2,30	87,4	0,04	4,20

3 день. Для детей с сахарным диабетом

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Сырники из творога с мёдом	150	8,3	7,9	34,8	375	0,1	0,5	15	100	2,5	190	190	2,5	0,025		1,5
	Какао с молоком	300	1,6	1,6	3,4	26	0,02			75		80	80			67,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,9	14,4	75	0,03									8,00	
	Бутерброд с джемом	50	1,2	0,1	15	90	0,02					0,03	0,03			1,00	2,00
Итого за Завтрак						566	0,17	0,50	15,0	175,0	2,5	270,0	270,0	2,5	0,03	76,80	3,50
Обед																	
	Салат овощной с зеленым горошком	80	2	6	9	96	0,04		13	60		100	100		0,04		2,2
	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,40	2,50	15,00	78,00	0,10					80	80			10,00	2,00
	Картофель печеный	150	3,2	9,5	21,9	140	0,12		8	100,00	3,5	40	40	3,5			
	гуляш из отварного мяса	120	20	19,2	10	260	0,21	0,09		85		170	170			29,2	
	Сок плодовоовощной (без сахара)	250	1,7	0,2	18,9	60						0,5	0,5			28,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06									10,50	
	Хлеб пшеничный	30	1,20	0,12	7,40	36,00	0,06									12,00	
Итого за Обед						856	0,59	0,09	21,00	245,00	3,50	390,50	390,50	3,50	0,04	90,20	4,20

4 день. Для детей с сахарным диабетом

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша овсянная молочная	220	7,7	5	46,25	360	0,102		10	100	2,5	175	175	2,5	0,025	32,5	1,5
	Чай с медом	200	0,06	0,02	11,8	44,4			5	75						30	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,9	14,4	75	0,03										
	Бутерброд сотварными мясопродуктами	60	4	3	7	87	0,03				0	100	100	0			
Итого за Завтрак						566	0,162	0	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	Салат из свежих овощей	80	1	4,8	4,5	80	0,03		19	100	1,5	100	100	1,5	0,04	20	2
	Суп картофельный с рыбой	200	2,1	2,3	12,3	90	0,06	0,75	2,40	60	2,00	80	80	2,00		38	2,20
	Фасоль отварная	200	5	0,6	6	50	0,2	0,3	0,48	85		210	210			30	
	Кролик тушеный	80	16,4	16,5	0	214	0,2										
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00											
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06										
	Хлеб пшеничный	30	1,20	0,12	7,40	36,00	0,06					0,50	0,50				
Итого за Обед						713	0,61	1,05	21,88	245	3,5	390,5	390,5	3,5	0,04	87,50	4,20

5 день. Для детей с сахарным диабетом

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша перловая рассыпчатая	150	6,69	4,1	37	300	0,17		15	75	2,5	175	175	2,5	0,025	40	3
	Сыр порционный менее 20% жирности	20	11,5	3,6		78											
	Чай зеленый без сахара	300	0,2	0,05	8	37	0,01			100		100	100			22,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186											
Итого за Завтрак						601	0,18	0	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	Салат из свежих огурцов с зеленью	80	1,5	4,2	16	104			5	60	1,5	100	100	1,5	0,04	30	2
	Борщ с капустой и картофелем	200	8,6	7	18	140	0,5		12	100	2	80	80	2		20	2
	Котлета куриная	80	12,3	10,5	0,5	162		0,3				120	120			10	0,2
	Овощи тушеные	150	3,20	9,90	9,10	146,00				85						17,50	
	Компот из чернослива	200	0,20	0,10	9,70	41,00			5,00			85,00	85,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186											
	Хлеб пшеничный	60	2,30	0,24	14,80	71,00	0,06										
Итого за Обед						850	0,56	0,30	22,00	245	3,50	385	385	3,50	0,04	78	4,2

6 день. Для детей с сахарным диабетом

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша гречневая с маслом	150	9,5	8,8	37	220	0,25		11,5	62	1	250	100	1	0,025	4,8	
	Рыба припущенная с овощами	80	9,4	2,5	5,6	120	0,07	1				10,50	10,50			14,00	1,20
	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,4	4	3,6	54	0,03		15	100		60	60			13	1,2
	Чай черный без сахара	200	0,2	0,05	8	37	0,01		0,1	13	1,5	13,68	13,68	1,5		6,24	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06										
Итого за Завтрак						617	0,42	1	26,6	175	2,5	334,18	184,18	2,5	0,025	38,04	3,27
Обед																	
	Салат из свеклы отварной	80	1,2	4,4	6,8	71	0,015		4,6	80		27	60			15,2	1,04
	Суп пюре из брокколи	200	6,4	7	9,5	129	0,04	0,05	5,80	90,00	0,80	118,00	110,00	0,80	0,04	16,00	0,42
	фасоль тушеная с овощами	200	4,6	4,6	9,2	96	0,1		2,00	5,00		250,00	50,00			28,80	
	Котлета мясная паровая	80	12,8	12,4	6,3	188	0,1		0,4	70	2,3	13,9	256	2,3		37,4	0,5
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,1		20,7	83			1,2			3	20			3	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186						10,50	47,00			14,00	1,20
	Хлеб пшеничный	60	2,30	0,24	14,80	71	0,06					12,00	39,00			8,40	0,60
Итого за Обед						824	0,32	0,05	14,00	245,00	3,10	434,40	582,00	3,10	0,04	122,80	3,96

7 день. Для детей с сахарным диабетом

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Омлет	150	8,1	9,6	15	290	0,1	0,18	15	75	2,5	175	175	2,5	0,025	22,5	3
	Сыр порционный менее 20% жирности	20	11,5	3,6		78											
	Какао с молоком	300	1,6	1,6	3,4	26	0,02			100		100	100			40	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06										
Итого за завтрак						580	0,18	0,18	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	Салат овощной с зеленым горошком	80	2	6	9	96	0,04		4,3	60	1,5	60	60	1,5		40	4,2
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	5,40	6,70	100,00	0,20	0,20	14,00	90,00		150	150			47,50	
	Макаронные изделия отварные	150	3,20	9,90	9,10	146	0,10					100	100				
	Рыба на пару (минтай)	80	10,3	0,6	0,3	129	0,06		2,3	90	2	75	75	2	0,04		
	компот из сухофруктов	200			15,4	60											
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,16										
	Хлеб пшеничный	60	2,30	0,24	14,80	71,00	0,06										
Итого за Обед						788	0,62	0,20	20,60	240,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

8 день. Для детей с сахарным диабетом

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Запеканка из творога с мёдом	170	19,8	21,5	28	350	0,3	0,08	6,6	45	1,5	140	140	1,5	0,025	32	2,1
	Напиток из шиповника	300	0,70	0,30	9,70	57,00			16,0	100	1	100	100	1		30,00	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,9	14,4	75	0,03										
	Бутерброд с джемом	50	1,2	0,1	15	90	0,03			30							
Итого за завтрак						572	0,36	0,08	22,6	175	2,5	240	240	2,5	0,025	62	3,1
Обед																	
	Огурец свежий	80	0,4	0,1	1	40	0,04		2	50	1	50	50	1		24	
	Суп картофельный с крупой	200	4,40	6,30	13,04	115,00	0,18		6			80	80				
	Фасоль отварная	200	5	0,6	6	50	0,2	0,4	7	100		134	134			20	2
	Кролик тушеный с овощами	100	12,4	16,5	0	240				95	1,3	150	150	1,3	0,04	44	2,2
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	15,00	63,00	0,01		6,00			8,00	8,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06										
	Хлеб пшеничный	30	1,20	0,12	7,40	36,00	0,06										
Итого за Обед						800	0,55	0,40	21	245	2,30	422	422	2,30	0,04	88	4,2

9 день. Для детей с сахарным диабетом

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Яйцо отварное	80	10	9,2	0,6	160	0,03					80	80			30	1
	Сыр порционный менее 20% жирности	20	11,5	3,6		78			10	80		60	60			12	
	Помидор свежий	80	0,4	0,1	1	40	0,3	0,1	8	70	1,5	100	100	1,5	0,025		2
	Чай с молоком	300	0,06	0,02	11,8	80	0,01		4	25	1			1		20	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06										
Итого за завтрак						594	0,4	0,1	22	175	2,5	240	240	2,5	0,025	62	3
Обед																	
	Салат из свежих овощей	80	1	4,8	4,5	73	0,03	0,2	6		1	60	60	1	0,035	47,5	2,2
	Суп овощной с фрикадельками	200	3,40	2,50	15,00	88,00	0,10	0,45		100	1,3	100	100	1,3		25	2
	Рагу овощное с курицей	200	15	15	33,4	305	0,3		13	65		110	110			15	
	компот из свежих плодов	200	0,3	0,2	10	42	0,01		2	80		150	150				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06										
	Хлеб пшеничный	60	2,30	0,24	14,80	71	0,06										
Итого за Обед						765	0,56	0,65	21	245	2,30	420,0	420,0	2,30	0,04	87,5	4,20