



УТВЕРЖДЕНО
 Приказом МБОУ СОШ № 5
 Усть-Луговского района
 Сахалинской области
 от «26» августа 2024 г.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Для детей с сахарным диабетом

День: первый
 Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	0	0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0	78	0	300	163	14	0
54-7к	Каша молдочная кукуруз.с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3	0,08	1,12	63,7	0	121	136	29	1,5
54-3гн	Чайс лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		525	13,6	15,7	68	467,1	0,09	1,12	142	0	421	299	43	1,52
Обед														
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,06	150	0	0	5	10	7	0
54-3с	Рассольник ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	0,32	27,7	536	0	105	257	98	3,55
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	0,12	10,2	32,1	0	39	84	28	1
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,17	9,9	3,79	0	31	221	14	4,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,4	0	0	59,3	54	38,9	4,5
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0
		770	27,2	27,2	82,00	680,60	0,68	198	572	0	239	626	186	13,7
	ИТОГО		40,8	42,9	150	1147,7	0,77	199	714	0	661	925	229	15,2

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с сахарным диабетом

День: **второй**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0	14,8	14,3	4,5	0,13	
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,07	0,3	197	0	107	202	17	2,1	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7	
пром.	Банан	130	2	0,00	29,1	124,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
		550	18,1	19,8	52,9	461,9	0,08	1,11	#####	0	126	224	25,3	2,93	
Обед															
54-11з	Салат из моркови с яблоком	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	4,84	977	0	18	30	21	0,9	
54-2с	Борщ со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,16	33,8	689	0	168	213	96	4,35	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0	6	72	24	0,5	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,1	5,9	5	117,8	0,06	1,91	221	0	31	146	39	0,7	
54-21хн	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0	1,2	0,96	0	7	7	1	0,1	
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
		770	24,2	26,30	95,8	717,9	0,29	41,8	1915	0	230	468	181	6,55	
	ИТОГО		42,3	46,100	148,70	1180	0,37	42,9	2112	0	356	692	206	9,48	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с сахарным диабетом

День: **третий**

Неделя: **первая**

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-10к	Каша молочная овсяная с изюмом	200	8,80	12,8	40,1	310,9	0,22	0,52	52,7	0	145	244	66	2,1
54-13гн	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1	0	9,64	18,3	0	7,91	9,69	7,22	0,93
пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	0	0
		570	11,70	14,3	72,7	466,4	0,49	22,15	0	31	229	137	73,5	11,9
Обед														
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,02	3,01	97,2	0	16	29	13	0,6
54-5с	Суп с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	0,45	37,3	512	0	87	460	129	6,93
54-18г	Макароны отварные	150	3,5	5,1	34,3	197	0,15	0	10,3	0	5	11	3	0,3
54-6м	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	225,4	0,05	0,09	23,1	0	29	137	20	1,9
54-3	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	0,02	2,68	132	0	9	23,6	12,2	0,5
54-14хн	Компот из ягоды с медом	30	0,4	0,1	9,3	39,6	0,01	24	3,06	0	11	10	8	0,4
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		815	32,7	32,40	103,30	834,4	0,7	67,1	777	0	157	671	185	10,6
	ИТОГО		44,40	46,70	176,00	1301	1,19	89,2	777	31	386	808	259	22,5

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для детей с сахарным диабетом

День: **четвертый**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,4	0,1	2,12	1189	0	139	199	50	1,2	
пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0	57,3	46,3	9,9	0,8	
пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
		500	18,5	13,9	89,1	553,9	0,33	4,82	0,11	1	411	450	84,1	3,8	
Обед															
54-7з	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,03	46,5	163	0	54	40	20	0,7	
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,79	23,8	486	0	135	402	145	7,38	
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2	0,07	12,2	311	0	56	70	29	1	
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,05	0,47	4,7	0	22	108	48	1	
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,3	1,5	0	18	18	22	0,7	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
		765	30,4	24,5	91,4	707,5	0,94	83,3	966	0	285	638	264	10,8	
	ИТОГО		48,9	38,4	181	1261	1,27	88,1	966	1	696	1088	348	14,6	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с сахарным диабетом

День: пятый
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-13к	Каша молочная пшеничная	200	8,1	10,8	38,5	283,4	0,14	0,55	53,2	0	134	205	39	2,2
54-6гн	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	0	9,64	1,52	0	8,28	10,6	7,07	0,87
пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	0	0
		560	10,9	11,8	70,3	430,7	0,14	10,2	54,7	0	142	216	46,1	3,07
Обед														
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,06	150	0	0	5	10	7	0
54-1с	Щи из капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1	0,11	53,8	541	0	186	155	65	2,39
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	0,12	10,2	32,1	0	39	84	28	1
54-8р	Рыба тушеная в томате с овощами	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,14	0,38	86,9	0	95	197	27	0,6
54-21хн	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0	1,2	0,96	0	7	7	1	0,1
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	0	0	0	0	0	0	0	0
			1,04	0	27	107,4	0,02	0,8	0	0	41,1	29,2	23	0,68
		770	32,5	37,2	99,3	857,2	0,45	216	661	0	373	482	246	4,77
	ИТОГО		43,4	49	170	1287	0,59	227	716	0	515	698	292	7,84

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с сахарным диабетом

День: **шестой**

Неделя: **вторая**

с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0	151	14,3	4,5	1,98	
54-4о	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9	0,07	0,37	235	0	358	332	26	2,2	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7	
пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
		550	24,4	27,1	52,9	552,8	0,08	1,18	235	0	514	354	34,3	4,88	
Обед															
54-17зн	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7	0,04	3,6	12	0	32	50	43	1	
54-2с	Борщ со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,16	33,8	689	0	168	213	96	4,35	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0	14	180	120	4	
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2	0,04	0,45	109	0	30	152	21	2	
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	0,01	2,5	4,08	0	13	10	9	0,2	
		770	30,4	26,5	99,1	757,3	0,46	40,4	814	0	257	605	289	11,6	
	ИТОГО		54,8	53,6	152	1310	0,54	26,3	1049	0	771	959	323	16,4	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с сахарным диабетом

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-1т	Запеканка из творога	150	25,70	16	25	347,3	0,06	0,29	71,8	0	212	290	32	0,9
пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	0	0	0	0	0	0	0	0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0	57,3	46,3	9,9	0,8
пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	245	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	0	0
		500	30,2	18	86,8	628,8	0,07	0,59	78,7	0	269	336	41,9	1,7
Обед														
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	0	18,4	33,6	11,2	0,48
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0	4,1	0	37,4	0	0	65,3	0	1	2	0	0
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	44	6	9,5	121,4	0,5	24,5	440	0	151	488	115	3,4
54-23г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	0	78	215	70	4,5
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	225,4	0,05	0,09	23,1	0	29	137	20	1,9
54-24хн	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0	1,2	0,96	0	7	7	1	0,1
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		770	40,5	26,9	93,3	777,6	1,01	33,8	538	0	284	883	217	10,4
	ИТОГО		70,7	44,9	180	1406	1,08	34,4	617	0	554	1219	259	12,1

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с сахарным диабетом

День: **восьмой**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-6к	Каша молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	0,18	0,54	53,8	0	126	185	49	1,3	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34,3	1,1	
пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
		560	15,5	16,8	74,5	511,6	0,22	1,22	71,1	0	269	315	83,3	2,4	
Обед															
54-7э	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,03	46,5	165	0	54	40	20	0,7	
54-5с	Суп с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	0,45	37,3	512	0	87	460	129	6,93	
54-1г	Макароны отварные	150	3,5	5,1	34,3	197	0,15	0	10,3	0	5	11	3	0,3	
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,05	0,47	4,7	0	22	108	48	1	
54-1	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,01	0,08	41,9	0	39	28,4	4,3	0,1	
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,3	1,5	0	18	18	22	0,7	
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
		815	35,4	26,3	110	818,7	0,69	84,7	735	0	225	665	226	9,73	
	ИТОГО		50,9	43,1	184	1330	0,91	85,9	806	0	494	980	310	12,1	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с сахарным диабетом

День: **девятый**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0	151	14,3	4,5	1,98
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,07	0,3	197	0	107	202	17	2,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0	0	0	0	0	0
		550	18,1	19,9	53,3	464,3	0,08	1,07	196	0	258	216	21,5	4,1
Обед														
54-11з	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	4,84	977	0	18	30	21	0,9
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,73	23,8	486	0	135	402	145	7,38
54-6гн	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0	6	72	24	0,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,1	5,9	5	117,8	0,06	1,91	221	0	31	146	39	0,7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	1,4	2,45	0	10	10	5,43	0,12
пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	0	0	0	0	0	0	0	0
		770	26,3	24,7	100	728,9	0,87	32	1713	0	200	660	234	9,6
	ИТОГО		44,4	44,6	153	1193	0,95	33	1910	0	458	876	256	13,7

