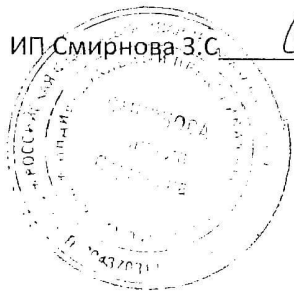


Утверждаю

ИП Смирнова З.С.



Смирнова

Согласовано

Директор МБОУ "Лицей
им.Д.А.Фурманова" городского округа
Кинешма

Воронова И.В.

Воронова

Согласовано

Мед.работник

Мед.работник

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет для организации питания школьников общеобразовательных учреждений МБОУ "Лицей им.Д.А.Фурманова" городского округа Кинешма

День: понедельник						
Диета: Диабетическая						
Неделя: первая						
Сезон: осеннее-зимний, весенний						
Возрастная категория: 7-11 лет						
№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,
		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал
Завтрак						
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9.09	11.2	35.18	269.88
382	Какао с молоком без сахара	200	4.08	3.54	1.58	54.52
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
15	Сыр российский	25	6.96	8.85	0	108
338	Фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.8	48.4
	ИТОГО		22.9	24.29	61.05	550.94
Обед						
71	Огурцы свежие*	60	0.42	0.06	1.14	7
119	Суп с бобовыми	250	11.5	4.8	10.25	168
281	Биточки мясные паровые	80	7.92	6.62	5.92	117
143	Рагу из овощей	150	3.53	12.7	2.29	202.86
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15.4	60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	ИТОГО		25.61	24.62	54.76	646.82
	ИТОГО за день		576.55	48.91	115.81	1197.76
	* замена на консервированные овощи по сезону					

День: вторник						
Диета: Диабетическая						
Неделя: первая						
Сезон: осеннее-зимний, весенний						
Возрастная категория: 7-11 лет						
№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,
		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал
Завтрак						
71	Помидоры свежие	60	0.6	0.2	0.2	5
274	Зразы рубленые из говядины	100	9.56	12.4	12.5	199.84
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3.17	2.68	1.9	44.4
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого		15.7	15.58	29.09	319.38
Обед						
54	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0.8	6.4	5.9	94
115	Суп с овсяной крупой	200	1.85	15.36	5.51	167.68
261	Печень говяжья тушенная в соусе	100	12.81	9.03	4.45	165
312	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73
389	Сок без сахара	200	2	0.2	5.8	36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	Итого		22.78	33.76	60.55	664.37
	ИТОГО за день		38.48	49.34	89.64	983.75

День: среда

Диета: Диабетическая

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,
		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал
Завтрак						
223	Запеканка из творога	160	14.58	14	23.1	296
386	Кефир 3,2% жирности	125	3.63	4	5	73.75
377	Чай с ксилитом и лимоном	200	0.3	0.1	15.2	59
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого		20.88	18.4	57.79	498.89
Обед						
59	Салат из моркови с яблоками	80	0.69	4.18	6.3	65.52
82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	2.7	5.2	11.9	92
263	Рагу из свинины	150	1.44	25.77	14.74	296.62
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный без сахара	200	0.52	0.18	6.86	60.66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.5	2.01	1.1	33.6
	Итого		5.85	37.34	40.9	548.4
	ИТОГО за день		26.73	55.74	98.69	1047.29

День: четверг						
Диета: Диабетическая						
Неделя: первая						
Сезон: осеннее-зимний, весенний						
Возрастная категория: 7-11 лет						
№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,
		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал
Завтрак						
210	Омлет натуральный	150	14.4	23.79	1.86	282.07
306	Бобовые отварные (зе- леный горошек консер- вированный/кукуруза консервированная	150	14	5.1	29.4	219.5
376	Чай с ксилитом	200	0.07	0.02	15	60.46
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76
	Итого		30.05	29.11	55.92	608.79
Обед						
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3.1	5.3	70
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1.9	3.4	12.5	89
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.23
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.05	4.01	105
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0.7	0.3	24.7	117
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	Итого		18.65	16.09	86.71	610.19
	ИТОГО за день		48.7	45.2	142.63	1218.98

День: пятница						
Диета: Диабетическая						
Неделя: первая						
Сезон: осеннее-зимний, весенний						
Возрастная категория: 7-11 лет						
№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,
		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал
Завтрак						
316	Овощи, припущенные морковь с маслом	150	4.82	5.43	30.9	191.75
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8.27	9.02	8.79	131
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3.17	2.68	1.9	100.6
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76
	Итого		17.84	17.33	51.25	470.11
Обед						
29	Салат из сырых овощей*	60	0.66	3.62	2.27	44.34
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.98	8.13	84.48
295	Котлеты рубленые из птицы	80	12.16	9.88	10.8	189.76
310	Картофель отварной	150	3	0.6	23.7	112.2
389	Сок без сахара	200	2	0.2	5.8	36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	Итого		21.86	19.72	70.46	558.74
	ИТОГО за день		39.7	37.05	121.71	1028.85
	* замена на салат из квашенной капусты					

День: понедельник						
Диета: Диабетическая						
Неделя: вторая						
Сезон: осеннее-зимний, весенний						
Возрастная категория: 7-11 лет						
№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,
		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал
Завтрак						
182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7.6	7.2	30.3	216
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76
15	Сыр (Российский)	25	6.96	8.85	0	108
382	Какао с молоком без сахара	200	4.08	3.5	3.3	61.14
	Итого		20.22	19.75	43.26	431.9
Обед						
70	Помидоры свежие *	60	0.6	0.2	0.2	14.4
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	1.8	2.22	15.39	106.5
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	20.1	17.7	18.9	337.1
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15.4	60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	Итого		24.74	20.56	69.65	609.96
	ИТОГО за день		44.96	40.31	112.91	1041.86
	* замена на консервированные овощи по сезону					

День: среда						
Диета: Диабетическая						
Неделя: вторая						
Сезон: осеннее-зимний, весенний						
Возрастная категория: 7-11 лет						
№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,
		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал
Завтрак						
227	Рыба припущенная	80	13.8	7.1	0.17	122.2
312	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73
378	Чай с молоком без сахара	200	1.6	1.6	3.4	26
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76
пр	Итого		20.06	11.23	32.36	304.69
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	0.57	3.6	1.8	42.36
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.98	8.13	84.48
278	Тефтели мясные	110	8.13	9.01	10.72	157
302	Каша гречневая рас302сыпчатая	150	5.4	3.3	25.7	148
389	Сок морковный без сахара	200	1.7	0.2	18.9	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	Итого		25.01	23.14	86.16	646.32
	ИТОГО за день		45.07	34.37	118.52	951.01
	* замена на консервированные овощи по сезону					

День: пятница
 Диета: Диабетическая
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества			энерг. ценность,
		г	белки,	жиры,	углеводы	ккал
Завтрак						
274	Зразы рубленые из го- вядины	100	9.56	12.4	12.5	199.84
73	Икра из кабачков	60	0.5	2.4	3.3	36.8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.97	2.18	15.9	99.1
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76
	Итого		15.61	17.18	41.36	382.5
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	50	6.56	16.24	31.35	298
115	Суп с овсяной крупой	200	1.85	15.36	5.51	167.68
288	Птица (курица отварная)	80	18.7	9.66	0	262.4
139	Капуста тушеная	150	3	5.52	11.8	115.5
378	Чай с молоком без сахара	200	1.6	1.6	3.4	26
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	Итого		33.95	48.82	71.82	961.54
	ИТОГО за день		49.56	66	113.18	1344.04

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели принт,2011.-544с

--	--	--	--	--	--	--