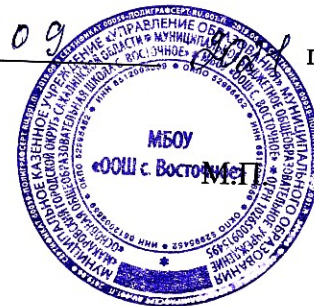


Утверждено
Директором
МБОУ "ООШ с. Восточное"

/Т.Э. Попова/

01

09



г.

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевой ценности приготовленных блюд
для обучающихся 11 лет и старше с
сахарным диабетом
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Основная общеобразовательная школа с. Восточное"
Макаровского района Сахалинской области**

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 11 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 11-17 лет															
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,9	2,3	65,2	0	3,8	0	2,6	20,3	12	36,2	0,9	20	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/25	13,1	14,2	2,6	190,1	0	1,3	0	1,9	15,5	16,7	122,8	1,8	286	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	3,8	18,2	0	1,6	0	0,3	12,7	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	845	22,82	26,62	87,14	688,3	0,24	126,7	0,04	6,46	136,9	97,9	337,4	6,42		
Всего за день:		22,82	26,62	87,14	688,3	0,24	126,7	0,04	6,46	136,9	97,9	337,4	6,42		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 11 лет и старше

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 11-17 лет															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17,9	18,2	26,9	343,9	0,2	14,6	0	0,7	25,8	51,6	211,3	3,5	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,6	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	590	21,6	18,8	47,7	449,6	0,4	39,7	0,2	2,0	55,7	81,2	272,2	6,1		
Всего за день:		21,6	18,8	47,7	449,6	0,4	39,7	0,2	2,0	55,7	81,2	272,2	6,1		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 11 лет и старше

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак 11-17 лет															
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,0	4,5	69,3	0	14,6	0	2,1	37,5	12,8	27,7	0,8	45	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	12,6	7,4	2	140,9	0,1	9,4	4,4	3,0	5,9	10,7	180,7	4	261	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,3	0,1	2,1	12,8	0	24	0	0,2	16,7	9,9	8,9	0,4	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	720	21,72	18,72	81,14	598,8	0,24	53,0	4,44	6,96	99,5	84,2	361,7	9,52		
Всего за день:		21,72	18,72	81,14	598,8	0,24	53,0	4,44	6,96	99,5	84,2	361,7	9,52		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 11 лет и старше

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 11-17 лет															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	6,4	32,6	0,1	1,9	1,9	0,6	45,1	33,0	47,7	0,9	41	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	14,7	15,8	0,3	204,7	0,1	0,6	0,1	0,2	19,5	14,0	125,6	1,2	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
ЧАЙ	200	0,2	0	0,5	2,6	0	0	0	0	13,1	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	590	21,9	21,6	45,6	467,2	0,5	12,9	2,0	1,9	119,9	90,0	300,3	5,7		
Всего за день:		21,9	21,6	45,6	467,2	0,5	12,9	2,0	1,9	119,9	90,0	300,3	5,7		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 11 лет и старше

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 11-17 лет															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,2	5,9	5,8	81,2	0	3,0	0	2,6	25,5	15,0	30,2	0,9	55	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	16,1	3,4	218,8	0	1,0	0	2,2	9,8	17,1	128,4	1,9	259	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,66	6,35	37,26	229,08	0,11	0	0,04	0,97	51,06	28,98	195,96	1,38	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,3	0,1	2,1	12,8	0	24	0	0,2	16,7	9,9	8,9	0,4	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	720	25,06	29,25	75,36	670,48	0,21	38,0	0,04	7,47	126,26	86,58	409,26	8,38		
Всего за день:		25,06	29,25	75,36	670,48	0,21	38,0	0,04	7,47	126,26	86,58	409,26	8,38		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 11 лет и старше

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 11-17 лет															
АПЕЛЬСИН	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,1	108	0	0,4	61,2	23,4	41,4	0,5		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	22,9	14	41,9	1		2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16,4	22,4	8,1	298,9	0	0,5	0,2	4,9	38,9	29,7	177,4	2,7	38	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	800	31,22	35,08	76,66	754,1	0,45	127,5	0,27	6,54	438,6	138,5	586,5	9,12		
Всего за день:		31,22	35,08	76,66	754,1	0,45	127,5	0,27	6,54	438,6	138,5	586,5	9,12		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 11 лет и старше

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак 11-17 лет																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,9	8,2	92,7	0	4,1	0,3	2,6	24,2	18,7	40,5	1,1	67	2011	
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,6	22,0	5,9	293,5	0	1,6	0	3,4	30,0	20,3	146,3	2,0	375	1996	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	3,8	18,2	0	1,6	0	0,3	12,7	4,4	4	0,8	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	620	24,12	34,02	80,14	733,2	0,14	7,3	0,34	7,56	87,3	82,2	319,2	6,22			
Всего за день:		24,12	34,02	80,14	733,2	0,14	7,3	0,34	7,56	87,3	82,2	319,2	6,22			

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 11 лет и старше

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 11-17 лет															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,4	27,3	21,7	419,7	0,2	11,1	0,4	4,0	37,5	48,2	231,3	2,8	309	2008
ЧАЙ	200	0,2	0	0,5	2,6	0	0	0	0	13,1	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	590	25,3	27,9	43,0	528,0	0,4	36,2	0,6	5,3	71,9	82,1	300,4	6,2		
Всего за день:		25,3	27,9	43,0	528,0	0,4	36,2	0,6	5,3	71,9	82,1	300,4	6,2		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 11 лет и старше

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак 11-17 лет															
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	5,9	3,6	73,1	0	6,7	0,1	2,7	16,6	14,5	30,9	1,0	24	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	19,9	21,9	19,3	355,9	0,1	51,4	0,2	4,9	138,1	64,0	216,4	4,8	139	2011
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,3	0,1	2	12,4	0	23,3	0	0,2	16,4	9,6	8,6	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	720	25,2	28,6	54,1	587,5	0,3	171,4	0,3	9,0	229,3	115,2	325,2	8,3		
Всего за день:		25,2	28,6	54,1	587,5	0,3	171,4	0,3	9,0	229,3	115,2	325,2	8,3		

СЕЗОН : ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 11 лет и старше

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак 11-17 лет															
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	11,4	4,0	0,2	82,6	0,1	0,3	0	0,3	29,3	37,2	162,4	0,5	227	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,2	14,4	0	0,3	20,8	37,6	95,7	1,6	333	2008
ЧАЙ	200	0,2	0	0,5	2,6	0	0	0	0	13,1	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	740	19,1	10,7	63,3	429,2	0,4	39,7	0	2,5	117,3	114,5	359,4	8,8		
Всего за день:		19,1	10,7	63,3	429,2	0,4	39,7	0	2,5	117,3	114,5	359,4	8,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	239,8	251,7	670,3	5992,4	3,4	772,4	8,2	56,1	1550,7	998,4	3617,6	75,4
Среднее значение за период	23,98	25,17	67,03	599,24	0,34	77,2	0,82	5,61	155,07	99,84	361,76	7,54
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,01	37,80	46,19									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

11 лет и старше	694
-----------------	-----

