ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1BC0F1158A4F931B19B1184F60F28E55E91370F8
Владелец: Сковородко Татьяна Николаевна
Действителен: с 13.01.2021 до 13.04.2022

Утверждаю:
директор МБОУ СОШ с.Онор
приказ №43/1г. от 14.03.2022.
_____ Сковородко Т.Н.

Примерное перспективное (лечебное) диетическое десятидневное меню при сахарном диабете с 12 лет и старше

Меню для организации питания детей с сахарным диабетом

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.	ХЕ
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	260	9	13,2	54,8	374,3	4,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Завтрак	**545**	**13,3**	**17,8**	**61,8**	**460,8**	**5,2**
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	1,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175	2,0
54-18м-	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,4
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	**825**	**25,5**	**29,5**	**61,8**	**614,2**	**5,2**
	Итого за день	**1370**	**38,8**	**47,3**	**123,6**	**1075**	**10,4**
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**620**	**22,6**	**26,3**	**53,6**	**540,4**	**4,5**
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-11р-	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
	(минтай)						
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Обед	**875**	**26,5**	**30,2**	**56,6**	**605,5**	**4,7**
	Итого за день	**1495**	**49,1**	**56,5**	**110,2**	**1145,9**	**9,2**
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9	4,1
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	**485**	**12,3**	**25**	**57,8**	**504,4**	**4,8**
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5

54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-31хн-2020	Компот из смородины с сиропом стевии	200	0,3	0,1	3,4	15,9	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	**840**	**30,9**	**63,6**	**56,5**	**922**	**4,7**
	Итого за день	**1325**	**43,2**	**88,6**	**114,3**	**1426,5**	**9,5**
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2	3,0
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**500**	**22,8**	**17,9**	**57,3**	**480,3**	**4,8**
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9	1,5
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	**825**	**29,2**	**30,2**	**61,4**	**634,8**	**5,1**
	Итого за день	**1325**	**52**	**48,1**	**118,7**	**1115,1**	**9,9**
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,3	4,0
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**495**	**15,9**	**18,4**	**62,3**	**478**	**5,2**
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1	0,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	2,2
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,4
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	**860**	**32,1**	**40,4**	**59,6**	**730,1**	**5,0**
	Итого за день	**1355**	**48**	**58,8**	**121,9**	**1208,1**	**10,2**
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,6	46,9	360	3,9
54-33гн-2020	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**490**	**12,7**	**23,4**	**60,8**	**502,8**	**5,1**
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8

2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,1
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	**89**	**34,**	**29,**	**59,4**	**641,3**	**5,0**
	Итого за день	**13**	**47,**	**52,**	**120,2**	**1144,1**	**10,1**
	Вторник,2 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	20	16,	25,	4,2	316,3	0,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Банан	15	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Завтрак	**63**	**23,**	**26,**	**59,7**	**570,8**	**5,0**
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	10	0,9	10,	7,1	123,8	0,6
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	25	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	20	3,9	35,	10,8	377,2	0,9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-30хн-2020	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	**86**	**26,**	**57,**	**60,4**	**867**	**5,0**
	Итого за день	**14**	**50,**	**84,**	**120,1**	**1437,8**	**10**
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	260	9	13,2	54,8	374,3	4,6
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	**49**	**13,**	**17,**	**62,2**	**464,5**	**5,2**
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	10	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со	25	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
	сметаной						
54-11г-2020	Картофельное пюре	18	3,7	7,3	23,7	175	2,
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,	13,	12,3	226,4	1,
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,
	Итого за Обед	**82**	**25,**	**29,**	**59,5**	**607**	**5,**
	Итого за день	**13**	**45,**	**47,**	**121,7**	**1071,5**	**1**
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	20	34,	21,	33,4	463,1	2,
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Яблоко	15	0,6	0,6	14,7	66,6	1,
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,
	Итого за Завтрак	**56**	**36,**	**22,**	**56,3**	**570,3**	**4,**
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	10	1,3	4,5	7,6	76,1	0,
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	25	9,2	7,5	11,9	151,8	1,
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	20	5,1	5,8	8,3	105,9	0,

54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,3
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	**905**	**33,6**	**30**	**57,9**	**636,5**	**4,8**
	Итого за день	**147**	**69,8**	**52,3**	**114,2**	**1206,8**	**9,5**
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,3	13,4	55,1	382,1	4,6
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	**485**	**11,7**	**22,5**	**63,2**	**501,6**	**5,3**
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	1,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9	1,5
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	**840**	**26**	**32,1**	**63**	**644,9**	**5,3**
	Итого за день	**1325**	**37,7**	**54,6**	**126,2**	**1146,5**	**10,6**