

**Меню приготавливаемых блюд
для питания детей школьного возраста с заболеванием сахарный диабет
завтрак, обед**

12 - ти дневное меню №2400 от 06 сентября 2022 г

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Электронная версия

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			565	20,0	22,4	59,7	520,1	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	15,9	163	№1-2004
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200	7,5	7,7	23,0	191	№311-2004
Какао с молоком			200	3,8	3,5	5,9	70	№496-2013, Пермь
Йогурт пониженной жирности без содержания сахара в ассортименте	115	115	115	5,7	1,0	5,5	54	
<i>Хлеб ржаной или ржаной с отрубями</i>			20	0,5	0,3	9,4	42	
Обед			840	22,1	26,5	111,8	759,7	
Салат из свеклы отварной с чесноком			100	1,4	5	6,8	78	№22-2004, Пермь
ИЛИ								
Помидор консервированный или свежий			100	0,6	0,2	4,2	21	№101-2004, №71 2006, Москва

Суп с овощами и крупой, с мясом			250/10	5,8	4,8	8,3	100	№16/2-2011, Екатеринбург
Фрикадельки из птицы припущенные со сметаной (2 шт. по 50 г.)			100	9,2	10,2	7,8	160	№410-2013, Пермь
Пюре картофельное			180	3,7	4,1	26,7	159	№520-2004
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			60	1,5	2,4	28,2	126	
ИТОГО:				42,1	48,9	171,5	1280	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	23,9	14,8	72,3	518,0	
Бутерброд с сыром			30/20	5,1	3,5	19,3	129	№3-2004
Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим			200/20	18,4	11,3	26,3	281	№362-2004
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	1,5	6	№686-2004
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка)			150	0,3	0,0	25,2	102	№458-2006, Москва
Обед			865	24,4	28,2	105,8	760,2	
Винегрет овощной			100	1,2	5,0	8,4	83	№71-2004
ИЛИ								
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания (без содержания сахара в составе)	105	100	100	1,9	4,1	7,7	75	№115-2013, Пермь
ИЛИ								

Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	250/10/5	4,3	5,1	15,0	123	№110-2004
Печень, тушеная с овощами (с уменьшенным количеством муки)	120	12,1	12,9	5,5	187	№439-2004
ИЛИ						
Гуляш (с уменьшенным количеством муки в соусе)	100	11,0	14,3	5,0	193	№152-2004, Пермь
Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	№516-2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	5,2	23	№508-2013, Пермь
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	60	1,5	2,4	28,2	126	
ИТОГО:		48,3	43,0	178,1	1278	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	15,2	20,5	92,4	614,8	
Масло сливочное (несоленное) (порциями)	10	10	10	0,2	7,3	0,1	67	№96-2004
Сыр несоленый и нежирный (порциями)	11	10	10	3,9	2,5	0,0	38	№97-2004
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте диабетического назначения			80	4,8	2,9	61,5	291	
Суп молочный с крупой			250	5,8	7,5	20,8	174	№164-2013, Пермь
Чай без сахара			200	0,1	0,0	0,6	3	№685-2004
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			20	0,5	0,3	9,4	42	

Обед			850	26,2	28,9	110,2	791,4		
Салат из свеклы с зеленым горошком			100	2,6	5,0	14,0	111	№58-2013, Пермь	
ИЛИ									
Салат из свежих помидоров с зеленым горошком			100	1,8	5,1	9,4	91	№23-2013, Пермь	
Уха рыбацкая			250/50	9,3	7,2	10,4	144	№181-1996	
Мясо, тушеное с картофелем			250	12,7	14,3	34,7	318	№54-9м-2020,2021, Новосибирск	
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара в ассортименте		200	200	200	0,1	0,0	22,9	92	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			60	1,5	2,4	28,2	126		
ИТОГО:					41,4	49,4	202,6	1406	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			575	28,3	32,9	38,4	562,9	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	15,9	163	№1-2004
Омлет натуральный			200	22,7	20,5	2,4	285	№340-2004
Чай с молоком			200	2,8	2,5	5,9	57	№495-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка)			130	0,3	0,0	14,2	58	№458-2006, Москва
Обед			850	30,3	37,6	85,3	770,4	
Салат из отварной моркови с огурцом			100	1,1	5,0	4,1	66	№21-2004

Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	№142-2013, Пермь
Курица запеченная	100	17,4	17,0	0,0	214	№494-2004
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	№510-2004
Компот из ягод	200	0,2	0,0	1,9	8	№513-2013, Пермь
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	90	2,4	3,6	42,3	189	
ИТОГО:		58,6	70,5	123,7	1333	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			600	11,4	12,4	92,7	518,4	
Бутерброд с сыром			30/20	5,1	3,5	19,3	129	№3-2004
Каша пшенная жидкая с маслом			200	4,8	6,9	25,1	182	№311-2004
Чай с лимоном			200	0,1	0,0	1,5	6	№686-2004
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка)			150	0,4	0,4	28,0	117	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			40	1,0	1,6	18,8	84	
Обед			850	27,3	31,9	111,4	827,5	
Салат витаминный			100	1,1	5,0	3,8	65	№2-2013, Пермь
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61,0	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург

Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			250/10/5	5,0	6,3	14,4	134	№129-1996
Рыба запечённая			100	15,5	12,9	3,1	191	№310-1996
Каша ячневая рассыпчатая			180	4,1	5,3	36,9	212	№244-2013, Пермь
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара в ассортименте	200	200	200	0,1	0,0	25,0	100	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			60	1,5	2,4	28,2	126	
ИТОГО:				38,7	44,3	204,1	1346	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			555	19,3	14,5	75,2	508,2	
Бутерброд с джемом или повидлом диабетическим			20/20	1,9	0,4	25,1	112	№2-2004
Каша гречневая жидкая			200	8,6	10,2	30,3	247	№311-2004
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	5,9	61	№501-2013, Пермь
Йогурт пониженной жирности без содержания сахара в ассортименте	115	115	115	5,1	0,9	4,5	47	
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			20	0,5	0,3	9,4	42	
Обед			845	22,4	35,3	92,2	759,0	
Помидор консервированный или свежий			100	0,6	0,2	4,2	21	№101-2004, №71-2006, Москва
Суп картофельный с крупой, с курицей			250/15	5,7	8,5	16,3	165	№138-2004
Котлеты, биточки из мяса			100	12,4	12,6	14,6	221	№451-2004

Овощи тушеные	180	1,6	11,0	16,5	171	№225-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	7,7	33,8	№505-2013, Пермь
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	70	1,8	2,8	32,9	147	
ИТОГО:		42	50	167	1267	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:		45	51	175	1318	При 2 х разовом питании детей (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:		83	85	352	2500	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		42-50	43-51	175-211	1250-1500	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			595	11,0	18,3	76,9	516,0	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	15,9	163	№1-2004
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом			200	7,5	7,7	23,0	191	№311-2004
Чай без сахара			200	0,1	0,0	0,6	3	№685-2004
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка)			150	0,4	0,4	28,0	117	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			20	0,5	0,3	9,4	42	
Обед			860	27,6	20,9	121,9	769,1	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004

ИЛИ

Икра кабачковая промышленного производства для детского питания (без содержания сахара в составе)	105	100	100	1,9	4,1	7,7	75	№115-2013, Пермь
ИЛИ								
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург
Суп гороховый с мясом и <u>гречками ржаными</u>			250/10/20	6,5	4,8	32,5	199	№139-2004
Биточки рыбные			100	13,2	5,1	16,9	166	№345-2013, Пермь
Пюре картофельное			180	3,7	4,1	26,7	159	№520-2004
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0,0	5,2	23	№508-2013, Пермь
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			70	1,8	2,8	32,9	147	
ИТОГО:				38,6	39,2	198,8	1285	
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	26,6	17,3	70,8	545,3	
Бутерброд с сыром			30/20	5,1	3,5	19,3	129	№3-2004
Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим			200/20	18,4	11,3	26,3	281	№362-2004
Чай с молоком			200	2,8	2,5	5,9	57	№495-2013, Пермь
<i>Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка)</i>			150	0,3	0,0	19,3	78	№458-2006, Москва
Обед			845	23,7	32,6	107,3	803,0	
Салат из свеклы с солеными огурцами			100	1,2	5,0	6,5	76	№53-2013, Пермь

ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0,9	5,0	3,1	61,0	№14/1; 15/1-2011, Екатеринбург
Суп с макаронными изделиями с птицей			250/15	4,9	4,8	16,4	128	№140-2004
Гуляш (с уменьшенным количеством муки в соусе)			100	11,0	14,3	5,0	193	№152-2004, Пермь
Каша гречневая вязкая отварная			180	4,8	6,1	29,2	191	№510-2004
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара в ассортименте	200	200	200	0,3	0,0	22,0	89	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			60	1,5	2,4	28,2	126	
ИТОГО:				50,3	49,9	178,1	1348	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	21,1	24,5	59,2	541,7	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	15,9	163	№1-2004
Каша ячневая жидкая			200	7,6	8,2	17,7	175	№311-2004
Какао с молоком			200	3,8	3,5	5,9	70	№496-2013, Пермь
Йогурт пониженной жирности без содержания сахара в ассортименте	115	115	115	5,7	1,0	5,5	54	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте диетического назначения			30	1,5	1,9	14,2	80	
Обед			1080	38,5	31,4	98,4	815,6	
Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,6	5,0	8,7	86	№4-2013, Пермь

<i>ИЛИ</i>								
Салат из соленых огурцов с луком	100	1,5	5,0	4,1	67	№17-2004		
Суп с рыбными фрикадельками	250/100	12,9	7,2	20,6	199	№149-2013, Пермь		
Жаркое из птицы (с уменьшенным содержанием картофеля)	280	21,8	16,8	16,4	304	№443-1996		
Компот из ягод	200	0,2	0,0	1,9	8	№513-2013, Пермь		
<i>Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка)</i>	150	0,5	0,0	22,6	92	№458-2006, Москва		
<i>Хлеб ржаной или ржаной с отрубями</i>	60	1,5	2,4	28,2	126			
ИТОГО:			59,6	55,9	157,6	1357		
10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			650	12,3	11,9	87,7	507,3	
Бутерброд с сыром	30/20		5,1	3,5	19,3	129	№3-2004	
Суп молочный с крупой	250		5,8	7,5	20,8	174	№164-2013, Пермь	
Чай с лимоном	200		0,1	0,0	1,5	6	№686-2004	
<i>Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка)</i>	150		0,6	0,5	32,0	135	№458-2006, Москва	
<i>Хлеб ржаной или ржаной с отрубями</i>	30		0,7	0,4	14,1	63		
Обед			870	22,6	22,6	123,3	772,6	
Салат "Любительский"	100		2,9	5,1	5,8	81	№4-2006, Екатеринбург	

<i>ИЛИ</i>								
Салат из свежих помидоров	100	1,2	5,1	4,1	67	№22-2013, Пермь		
Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	№132-2013, Пермь		
Печень, тушеная в соусе (БЕЗ МУКИ ДЛЯ ПАНИРОВКИ)	120	9,2	6,3	9,3	131	№401-2013, Пермь		
<i>ИЛИ</i>								
Котлеты из мяса	100	12,4	12,6	14,6	221	№451-2004		
Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	№516-2004		
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара в ассортименте	200	200	200	0,1	0,0	25,0	100	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	60	1,5	2,4	28,2	126			
ИТОГО:			34,9	34,5	211,0	1280		
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			555	19,3	14,5	75,2	508,2	
Бутерброд с джемом или повидлом диабетическим			20/20	1,9	0,4	25,1	112	№2-2004
Каша гречневая жидкая			200	8,6	10,2	30,3	247	№311-2004
Кофейный напиток			200	3,2	2,7	5,9	61	№501-2013, Пермь
Йогурт пониженной жирности без содержания сахара в ассортименте	115	115	115	5,1	0,9	4,5	47	
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			20	0,5	0,3	9,4	42	

Обед	820	22,9	29,4	108,8	769,2	
Салат из капусты белокочанной	100	2,0	5,1	7,5	84	№1-2013, Пермь
ИЛИ						
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	6,6	78	№48-2013, Пермь
ИЛИ						
Салат "Пестрый"	100	1,0	5,1	6,4	76	№54-10з-2020,2021, Новосибирск
Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	№34-2004, Пермь
Плов из птицы (с крупой перловой)	250	13,6	14,8	43,3	361	№406-2013, Пермь
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	5,2	23	№508-2013, Пермь
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	90	2,4	3,6	42,3	189	
ИТОГО:		42,2	43,9	184,0	1277	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			615	21,3	21,2	62,1	524,4	
Бутерброд с маслом			30/15	2,5	9,9	15,9	163	№1-2004
Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим			200/20	18,4	11,3	26,3	281	№362-2004
Чай без сахара			200	0,1	0,0	0,6	3	№685-2004
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка)			150	0,3	0,0	19,3	78	№458-2006, Москва

Обед			840	24,5	30,1	110,6	801,7			
Салат "Степной" из разных овощей			100	1,7	5,0	7,5	82	№25-2004		
ИЛИ										
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	1,2	54	№14/1-2011г., Екатеринбург		
Суп картофельный с мясом			250/10	4,5	4,8	15,5	123	№133 -2004		
Шницель из мяса			100	12,4	12,6	14,6	221	№451-2004		
Каша гречневая вязкая отварная										
Каша гречневая вязкая отварная			180	4,8	6,1	29,2	191	№510-2004		
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара в ассортименте			200	200	200	0,1	0,0	25,0	100	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями			40	1,0	1,6	18,8	84			
ИТОГО:				45,8	51,3	172,7	1326			
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				45	46	184	1312	<i>При 2 х. разовом питании детей (завтрак, обед)</i>		
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ по нормативу (100%)*:				83	85	352	2500			
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):				42-50	43-51	175-211	1250-1500			