



«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Приложение 4

Примерное десятидневное цикличное меню приготавливаемых блюд для детей с сахарным диабетом, для организации питания в образовательных учреждениях

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Первый завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	19,6	70,5	ТТК
	Яйцо вареное	1 шт/48	5,08	4,6	0,28	62,8	ТТК
	Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом сливочным	250	9,375	10,875	24,736	274,68	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
Итого за завтрак	Бутерброд с сыром нежирным (хлеб ржано-пшеничный)	20/30	4,64	4,2	15,17	65,55	ТТК
Второй завтрак	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,5	3,84	8,36	80,85	ТТК
		250	8,14	8,04	23,53	146,4	
Итого за второй завтрак							

Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Солянка мясная	260	2,81	4,31	2,64	60,46	ТТК
	Тефтели гречневые Фантазия	270	39,93	6,48	22,14	358,92	ТТК
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	
Итого за обед	840	46,75	11,5	55,05	564,46		
Итого за обед	1738	69,99	35,72	123,28	1121,64		
Итого за День							
День 2							
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Индейка отварная	100	25,4	21,09	0,35	180	ТТК
	Капуста тушеная	180	3,76	7,41	12,43	133,06	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2	
	Итого за завтрак	547	29,95	28,64	15,29	328,26	ТТК
Итого за завтрак	30/10	2,36	8,12	15,52	144,8		
Второй завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным с м.д.ж.72,5%	200	0,68	0,28	0,8	8,2	ТТК
	Напиток из шиповника без сахара	240	3,04	8,4	16,32	153	
	Итого за второй завтрак	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Суп картофельный с горохом и птицей	260	11,44	6,97	16,54	172,65	ТТК
	Голубцы ленивые	266	17,62	26,51	24,19	405,83	ТТК
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	
Итого за обед	836	33,57	34,12	79,12	757,76		
Итого за обед	1623	66,56	71,16	110,73	1239,02		
Итого за День							
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога Лакомка	200	30,33	21,88	37,32	467,52	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак	430	32,6	22,87	52,57	550,65		

Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК
Итого за второй завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	260	4,38	6,6	10,93	129,15	ТТК
	Биточек куриный	100	15,23	22,14	17,33	329,5	ТТК
	Пюре из гороха с маслом	180	15,58	7,87	40,03	291,43	ТТК
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,93	18,6	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	
	Итого за обед	850	39,2	37,32	98,56	895,16	
Итого за обед	1400	72,28	60,67	162,89	1502,21		
Итого за День						338	
День 4						47	
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	297,89	ТТК
	Омлет натуральный	200	20,19	22,53	3,59	80,85	ТТК
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,37	3,84	8,36	425,74	
Итого за завтрак	500	23,96	26,67	22,25	65,55	ТТК	
Итого за завтрак	20/30	4,64	4,2	15,17			
Второй завтрак	Бутерброд с сыром нежирным (хлеб ржано-пшеничный)	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
	Чай без сахара	250	4,68	4,3	15,25	68,35	
Итого за второй завтрак							
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,7	0,11	5,1	19,95	ТТК
	Рассольник ленинградский с птицей	260	8,96	8,73	18,59	196,37	ТТК
	Гуляш из свинины с соусом	100	11	15,94	2,89	207,75	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	ТТК
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	
	Итого за обед	850	35,09	16,92	98,95	844,05	
Итого за обед	1600	63,73	47,89	136,45	1338,14		
Итого за День							
День 5							

Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	ТТК
	Сосиска отварная	60	6,61	14,3	0,22	156,02	ТТК
	Пюре из тыквы	200	3,06	14,82	8,5	175,05	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак	597	12,83	30,23	31,62	446,4	ПР	
Итого за завтрак	100	4,3	2	6,2	60		
Второй завтрак	Йогурт натуральный	100	4,3	2	6,2	60	
Итого за второй завтрак		100	4,3	2	6,2	60	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	ТТК
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	260	8,52	4,48	15,69	133,4	ТТК
	Котлета Морячок	100	13,27	15,22	16,67	256,8	ТТК
	Рагу из овощей	200	3,84	4,98	25,03	160,3	ТТК
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	12,05	52,8	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	
	Итого за обед	870	30,51	27,2	98,52	758,82	
Итого за обед	1567	47,64	59,43	136,34	1265,22		
Итого за День							
Неделя 2							
День 6							
Первый завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250	8,45	12,525	41,71	315,87	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
	Итого за завтрак	580	11,12	13,92	66,76	446,00	ПР
Итого за завтрак	100	2,5	1,2	13,1	73		
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	
Итого за завтрак		100	2,5	1,2	13,1	73	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Суп картофельный с горохом и говядиной	260	8,07	6,95	16,54	148,65	ТТК

	Котлета Аппетитная	100	16,43	13,54	18,73	262,5	ТТК
	Капуста тушеная	180	3,76	7,41	12,43	133,06	ТТК
	Компот из ягод свежемороженых без сахара	200	0,18	0,06	7,44	31,3	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	
		850	32,53	28,57	82,62	707,99	
Итого за обед		1530	46,15	43,69	162,48	1226,99	
Итого за День							
День 7							
Первый завтрак	Омлет, запеченный с сыром	200	25,92	29,6	3,45	383,33	ТТК
	Чай без сахара	200	0,04	0,1	0,08	2,8	ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
		430	28,19	30,59	18,7	466,46	ТТК
Итого за завтрак		120	0,48	0,36	12,36	56,4	
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	ТТК
Итого за завтрак		60	0,7	0,11	5,1	19,95	ТТК
Обед	Салат из моркови с яблоком	260	4,35	6,63	7,90	115,15	ТТК
	Щи из свежей капусты с картофелем и говяжьей	100	14,73	22,33	3,75	273,97	ТТК
	Индейка по-строгановски	180	10,32	7,31	46,37	292,5	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,16	0,16	3,93	18,6	ТТК
	Компот из свежих яблок без сахара	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	850	33,69	37,03	92,25	839,45	
Итого за обед		1400	62,36	67,98	123,31	1362,31	
Итого за День							
День 8							
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Котлета Морячок	100	13,27	15,22	16,67	256,8	ТТК
	Рагу из овощей	200	3,84	4,98	25,03	160,3	ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	
Итого за завтрак		597	20,13	21,23	59,38	512,63	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	338

Итого за второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	33		ТТК
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		ТТК
	Борщ из свежей капусты с картофелем и птицей	260	7,75	6,62	10,93	128,15		ТТК
	Запеканка из печени Богатырь	100	16,31	11,88	18,38	246,68		ТТК
	Запеканка из печени Богатырь	180	4,81	5,65	43,24	238,99		ТТК
	Полента с маслом сливочным	200	0,18	0,06	7,44	31,3		ТТК
	Компот из ягод свежемороженых без сахара	50	3,43	0,49	25,2	119,28		ПР
Итого за обед		850	32,9	24,76	106,33	771,6		
Итого за обед		1547	53,83	46,19	173,21	1317,23		
Итого за День								
День 9								
Итого за завтрак	Запеканка из творога Сладкоежка	200	33,77	22,74	37,67	490,42		ТТК
	Какао с молоком без сахара	200	4,17	4,3	6,08	78,96		ТТК
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33		ПР
	Итого за завтрак		430	40,17	27,93	58,92	649,71	
Итого за завтрак		120	0,48	0,36	12,36	56,4		
Итого за второй завтрак		120	0,48	0,36	12,36	56,4		
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2		ТТК
	Суп Харчо с говядиной	260	4,55	4,39	12,11	111,15		ТТК
	Рагу из овощей со свиной	250	16,55	19,75	37,19	386,26		ТТК
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68	0,28	0,8	8,2		ТТК
	Напиток из плодов шиповника без сахара	50	3,43	0,49	25,2	119,28		ТТК
	Хлеб ржано- Здоровье	820	25,87	25,03	77,58	638,09		ТТК
Итого за обед		1370	66,52	53,32	148,86	1344,2		
Итого за День								
День 10								
Первый завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		ТТК
	Бибигон из филе куриного	100	15,1	7,01	5,53	145,61		ТТК
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	5,38	38,02	220,32		ТТК
	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,23	2		ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33		ПР

