

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОЦ № 11

Мальцева

2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «НЕКТАР»

Д.С. Белан

2024г.

## Примерное диетическое меню для организации специализированного питания учащихся, с подтвержденным диагнозом сахарного диабета для 1-4 классов

№ рецеп.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>День/неделя: Понедельник -1</b>															
<b>Завтрак</b>															
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
277К/СД	Говядина в кисло-сладком соусе, 50/50	0,50	100	15,73	15,03	5,99	222,04	0,09	1,90		1,30	15,19	163,67	21,08	2,40
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,81	180	10,12	6,27	45,75	279,45	0,35		20,00	0,69	18,50	240,17	160,08	5,38
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	1,02	0,18
	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>5,70</b>	<b>540</b>	<b>28,84</b>	<b>21,88</b>	<b>68,43</b>	<b>590,53</b>	<b>0,53</b>	<b>62,88</b>	<b>69,02</b>	<b>2,64</b>	<b>53,89</b>	<b>488,46</b>	<b>207,78</b>	<b>9,86</b>
<b>Обед</b>															
23М/СД	Салат из свежих помидоров	0,39	100	1,11	4,19	4,62	62,67	0,05	20,30		2,31	17,21	32,14	17,62	0,83
99М/СД	Суп из овощей	0,93	250	1,88	3,26	11,12	81,87	0,09	21,30		1,47	25,68	52,27	21,80	0,81

232/М/ЗЗ0/ М/СД	Рыба запеченная в сметанном соусе (треска) 70/30	0,37	100	11,74	6,34	4,44	121,68	0,11	0,69	25,10	2,04	43,09	158,78	21,90	0,43
321/М/СД	Капуста тушеная	1,79	200	5,13	3,18	21,48	138,47	0,11	109,92	16,00	0,45	119,96	89,82	45,98	1,82
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>6,17</b>	<b>915</b>	<b>24,93</b>	<b>17,80</b>	<b>74,08</b>	<b>557,61</b>	<b>0,51</b>	<b>153,01</b>	<b>45,00</b>	<b>8,80</b>	<b>260,69</b>	<b>464,91</b>	<b>158,85</b>	<b>7,06</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>11,87</b>	<b>1455</b>	<b>53,77</b>	<b>39,68</b>	<b>142,51</b>	<b>1148,14</b>	<b>1,04</b>	<b>215,89</b>	<b>114,02</b>	<b>11,44</b>	<b>314,58</b>	<b>953,37</b>	<b>366,63</b>	<b>16,92</b>

**День/неделя: Вторник-1**

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		З1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	2,72	200	8,00	9,35	32,64	247,31	0,05	0,58	33,60	0,52	128,49	118,39	25,85	0,48	
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	
14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03	
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200/7	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86	
	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	
	Фрукты (яблоко)	1,35	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>5,22</b>	<b>682</b>	<b>17,82</b>	<b>26,34</b>	<b>62,66</b>	<b>573,24</b>	<b>0,22</b>	<b>123,64</b>	<b>139,60</b>	<b>1,59</b>	<b>421,04</b>	<b>384,27</b>	<b>88,89</b>	<b>3,97</b>	
<b>Обед</b>																
74М/сж	Икра кабачковая	0,75	100	2,05	5,23	9,05	83,53	0,07	25,95	1,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96	
102/М/СД	Суп картофельный с	1,62	250	7,57	6,00	19,44	162,43	0,24	11,88	6,30	2,04	38,84	121,91	40,26	2,14	





0	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08				0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
0	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00			0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>4,31</b>	<b>570</b>	<b>33,40</b>	<b>38,89</b>	<b>51,70</b>	<b>703,63</b>	<b>0,42</b>	<b>100,66</b>	<b>249,77</b>	<b>4,83</b>	<b>440,03</b>	<b>534,90</b>	<b>90,90</b>	<b>3,57</b>	
<b>Обед</b>																
71М	Огурец свежий	0,16	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00			0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
106М/СД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1,53	250	2,41	1,43	18,38	96,65	0,14	22,85			0,63	16,40	71,36	29,70	1,12
271М/СД	Котлета домашняя с соусом, 70/30	1,19	100	11,24	13,00	14,33	220,08	0,10	5,55	2,50		2,77	26,25	124,28	24,34	2,10
184К/СД	Рагу из овощей	1,87	200	3,95	11,17	22,43	207,58	0,17	46,48	27,00		3,08	63,30	104,77	45,70	1,57
342М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00			0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90		1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>7,10</b>	<b>915</b>	<b>23,08</b>	<b>26,55</b>	<b>85,16</b>	<b>669,62</b>	<b>0,58</b>	<b>87,88</b>	<b>33,40</b>	<b>8,13</b>	<b>160,50</b>	<b>445,11</b>	<b>154,69</b>	<b>8,03</b>	
<b>Всего за Четверг-1</b>		<b>11,41</b>	<b>1485</b>	<b>56,48</b>	<b>65,44</b>	<b>136,86</b>	<b>1373,25</b>	<b>1</b>	<b>188,54</b>	<b>283,17</b>	<b>12,96</b>	<b>600,53</b>	<b>980,01</b>	<b>245,59</b>	<b>11,6</b>	

**День/неделя: Пятница-1**

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>																
0	Перец болгарский	0,08	20	0,26	0,02	0,98	5,20	0,02	40,00			1,60			1,40	0,10
288М/331/М	Куры отварные с соусом, 70/30	0,23	100	19,48	17,06	2,78	243,21	0,12	4,84	75,70	0,39	25,03	173,45	22,83	1,79	
200М/СД	Щоре из бобовых с картофелем	3,03	200	14,80	6,94	36,34	267,40	0,52	9,79	31,10	0,51	119,12	244,33	75,96	4,37	

ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	1,02	0,18
0	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>4,70</b>	<b>560</b>	<b>37,38</b>	<b>24,59</b>	<b>56,41</b>	<b>602,45</b>	<b>0,74</b>	<b>114,63</b>	<b>155,82</b>	<b>1,52</b>	<b>162,55</b>	<b>496,40</b>	<b>124,01</b>	<b>8,24</b>
<b>Обед</b>															
21/К/СД	Винегрет с сельдью	0,58	100	5,56	9,42	6,92	135,15	0,06	8,45	7,50	2,73	35,56	93,29	33,39	1,02
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной	0,91	250	1,97	4,30	10,93	90,99	0,08	20,38	7,00	1,48	30,96	54,45	21,60	0,79
261/М/330/М/СД	Печень тушеная в соусе, 50/50	0,75	100	13,70	7,07	8,98	155,10	0,27	23,47	5831,0	2,09	15,57	234,51	14,71	5,00
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	4,43	200	11,72	3,07	53,10	286,44	0,40			0,74	20,05	277,44	186,09	6,24
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,98	200	0,28	0,11	11,73	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>9,49</b>	<b>915</b>	<b>37,52</b>	<b>24,75</b>	<b>113,90</b>	<b>829,22</b>	<b>0,95</b>	<b>132,30</b>	<b>5914,8</b>	<b>8,78</b>	<b>133,68</b>	<b>763,74</b>	<b>287,7</b>	<b>15,83</b>
<b>Всего за Пятицца-1</b>		<b>16,1</b>	<b>1825</b>	<b>81,49</b>	<b>51,93</b>	<b>193,01</b>	<b>1576,2</b>	<b>1,81</b>	<b>263,32</b>	<b>6070,6</b>	<b>10,6</b>	<b>560,23</b>	<b>1456,6</b>	<b>453,2</b>	<b>27,57</b>

**День/неделя: Понедельник-2**

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>																
172/М/СД	Хлопья кукурузные с молоком	1,83	310	6,41	4,62	21,98	156,96	0,25	1,10	140,7	0,04	221,28	173,92	28,32	3,27	
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	

14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50		0,03
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200г	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
0	Фрукты (Яблоко)	1,29	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>3,16</b>	<b>702</b>	<b>12,39</b>	<b>21,17</b>	<b>37,89</b>	<b>397,79</b>	<b>0,29</b>	<b>11,66</b>	<b>0,90</b>	<b>461,13</b>	<b>340,20</b>	<b>60,56</b>	<b>7,81</b>
<b>Обед</b>														
18М/СД	Салат зеленый с огурцами	0,15	60	0,99	4,13	1,85	48,46	0,03	9,93	2,10	40,75	30,22	23,96	0,52
140К/СД	Суп картофельный с фрикадельками	1,69	250	8,42	7,26	20,29	180,69	0,15	19,30	1,30	22,12	126,10	35,35	1,99
333К/СД	Птица тушеная с соусом, 70/50	0,67	100	16,15	7,65	8,08	153,14	0,12	7,91	1,34	27,99	135,89	25,74	1,42
182К/СД	Овощное рагу с баклажанами	1,83	200	4,20	7,83	21,92	144,07	0,18	45,40	0,63	63,49	114,46	39,97	1,91
342М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00	0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13	3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>6,69</b>	<b>875</b>	<b>34,53</b>	<b>27,73</b>	<b>80,25</b>	<b>660,68</b>	<b>0,62</b>	<b>88,54</b>	<b>6,92</b>	<b>191,90</b>	<b>521,37</b>	<b>165,97</b>	<b>8,57</b>
<b>Всего за Понедельник-2</b>		<b>9,85</b>	<b>1577</b>	<b>46,92</b>	<b>48,9</b>	<b>118,14</b>	<b>1058,47</b>	<b>0,91</b>	<b>100,2</b>	<b>7,82</b>	<b>653,03</b>	<b>861,57</b>	<b>226,53</b>	<b>16,38</b>

**День/неделя: Вторник-2**

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	0,02	5,40	6,00	2,80	0,10	
270М/СД	Котлеты рубленные из	1,48	100	12,48	11,65	17,78	227,14	0,13	6,39	1,95	29,00	120,59	25,72	1,76	







218/М/СД	Вареники ленивые отварные со сметаной, 190/10	1,16	200	30,42	17,20	13,95	338,69	0,10	0,82	123,5	0,16	276,16	379,38	39,11	1,08
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200/7	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
0	Фрукты (апельсин)	1,35	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>2,55</b>	<b>642</b>	<b>37,61</b>	<b>33,70</b>	<b>30,61</b>	<b>595,01</b>	<b>0,19</b>	<b>123,88</b>	<b>229,5</b>	<b>0,82</b>	<b>555,51</b>	<b>567,66</b>	<b>79,35</b>	<b>2,77</b>
<b>Обед</b>															
63/К/СД	Салат из свеклы с черносливом орехами	1,10	100	3,14	10,82	13,17	163,50	0,06	8,61		4,53	50,43	80,93	47,97	1,61
130/К/СД	Суп-пюре овощной	0,97	250	2,48	2,30	11,59	77,62	0,10	15,90	10,50	0,22	53,39	62,71	20,52	0,64
313/К/СД	Индейка по- строгановски	0,30	100	14,62	19,63	3,60	249,90	0,07	1,93	30,10	0,36	20,60	157,40	17,06	1,19
199/М/СД	Пюре из бобовых с маслом	3,94	200	22,60	6,64	47,23	339,28	0,80		28,00	0,76	114,38	324,52	104,9	6,68
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>8,64</b>	<b>915</b>	<b>47,61</b>	<b>40,25</b>	<b>103,7</b>	<b>964,61</b>	<b>1,16</b>	<b>32,44</b>	<b>72,50</b>	<b>7,41</b>	<b>276,35</b>	<b>740,26</b>	<b>231,4</b>	<b>12,85</b>
<b>Всего за Четверг-2</b>		<b>12,80</b>	<b>1907</b>	<b>92,41</b>	<b>76,25</b>	<b>153,5</b>	<b>1690,6</b>	<b>1,52</b>	<b>214,92</b>	<b>302,0</b>	<b>8,54</b>	<b>1124,4</b>	<b>1529,4</b>	<b>357,2</b>	<b>15,97</b>

**День/неделя: Пятница-2**

№ рсч.	Наименование блюда	ХЕ	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге тический	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	-----------------------	----	-------	----------------------	--------------------	---------------	---------------------------

	порции	Б	Ж	У	ая ценнос ть (ккал)	Э1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
71М	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
239М/331/ М/СД	100	12,02	7,36	12,10	163,05	0,19	2,78	20,50	2,33	41,18	132,43	23,74	0,75
171М/СД	180	10,12	6,27	45,75	279,45	0,35		20,00	0,69	18,50	240,17	160,1	5,38
378М/СД	200	1,45	1,25	2,45	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
0	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,37</b>	<b>15,38</b>	<b>74,04</b>	<b>541,51</b>	<b>0,63</b>	<b>4,16</b>	<b>45,50</b>	<b>3,44</b>	<b>141,23</b>	<b>509,44</b>	<b>220,82</b>	<b>8,90</b>
<b>Обед</b>													
24М/СД	100	0,94	4,15	3,47	56,25	0,05	15,65		2,16	6,39	30,02	16,18	0,70
118К/СД	250	3,33	4,75	14,26	113,89	0,13	41,54	9,00	1,48	83,20	97,74	64,53	2,77
305К/СД	100	11,35	9,83	14,54	192,25	0,12	2,90	4,00	1,00	17,74	122,56	20,69	1,91
321М/СД	200	5,13	3,18	21,48	138,47	0,11	109,92	16,00	0,45	119,96	89,82	45,98	1,82
357М/СД	200	0,28	0,11	11,73	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>25,33</b>	<b>22,79</b>	<b>87,71</b>	<b>662,40</b>	<b>0,54</b>	<b>250,00</b>	<b>98,26</b>	<b>6,82</b>	<b>268,85</b>	<b>444,20</b>	<b>179,28</b>	<b>9,97</b>
<b>Всего за Пятница-2</b>	<b>1805</b>	<b>58,30</b>	<b>40,77</b>	<b>184,4</b>	<b>1348,4</b>	<b>1,29</b>	<b>270,56</b>	<b>143,76</b>	<b>10,5</b>	<b>674,08</b>	<b>1150,1</b>	<b>441,60</b>	<b>22,38</b>

ИТОГО	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за завтраки	44,33	5886	284,52	235,95	531,96	5450,49	3,92	690,66	1412,34	25,5	2678,0	4341,8	1139,78	63,4
Среднее значение завтраки	4,43	589	28,45	23,60	53,20	545,05	0,39	69,07	141,23	2,55	267,80	434,18	113,98	6,34
Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19			38%	26%	18%	24%	36%	92%	20%	26%	24%	26%	44%	53%
Итого за обед	74,72	8810	316,50	258,60	896,66	7097,52	7,29	1003,27	6419,18	83,4	1915,56	5432,6	1810,85	99,02
Среднее значение обеды	7,47	881	31,65	25,86	89,67	709,75	0,73	100,33	641,92	8,34	191,54	543,25	181,08	9,90
Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19			42%	29%	30%	31%	66%	134%	92%	83%	17%	33%	70%	83%
Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 7-10 лет по МР 2.4.5.0146-19			75	90	300	2310	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12