



Перспективное меню для детей больных сахарным диабетом MAOU SOSh No. 2 с. Александровское на 2023-2024г.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: первый Неделя: первая							
	Завтрак						
268	Котлета куриная	100	100	19,08	4,41	13,36	169,52
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	10,95	9,25	47,87	318,56
871	Суп с картофелем и со сметаной	250	250	1,7	5,0	9,7	90,3
389	Чай с лимоном	200	200	0,7	0,1	25,6	106,4
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
338	Яблоко	100	100	0,4	12,6	0,5	52
	Итого			36,93	31,96	118,03	842,58

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: второй Неделя: первая							
	Завтрак						
259	Жаркое по-домашнему	250	250	30,1	10,2	9,9	226,4
113	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,6	4,9	5,3	72,1
350	Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,0	21,8	87,6
	Хлеб ржаной	30/30	30/30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			36,6	15,7	58	491,9

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: третий Неделя: первая							
	Завтрак						
228	Курица отварная	100	100	14,89	18,17	0,47	224,88
171	Каша рассыпчатая перловая	150	200	5,88	7,9	40,62	257,13
97	Рассольник ленинградский	250	250	2,8	3,3	29,3	158,7
376	Чай без сахара	200	200	0,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб ржаной	30/30	30/30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			29,76	28,77	94,8	747,21

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: четвертый Неделя: первая							
	Завтрак						
260	Плов из курицы	250	250	15,3	15,4	38,5	354,4
96	Суп картофельный с горохом	250	250	2,5	6,1	24,6	163,5
377	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,7	91,0
67	Винегрет с растительным маслом	100	100	1,17	8,95	6,67	111,87
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			24,47	32,65	108,47	826,57

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: пятый Неделя: первая							
	Завтрак						
227	Рыба припущенная с овощами	100	100	16,28	11,31	6,27	191,9
302	Картофельное пюре	150	200	4,08	8,07	26,36	194,41
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	250	2,21	6,27	13,55	119,42
389	Чай с лимоном	200	200	0,7	0,1	25,6	106,4
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			27,37	26,35	92,78	717,93

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: шестой Неделя: вторая							
	Завтрак						
	Горошек зеленый	50	50	1,46	0,9	2,96	18,45
288	Курица отварная	100	100	14,89	18,17	0,47	224,88
202	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	10,95	9,25	47,87	318,56
82	Суп с картофелем со сметаной	250	250	1,7	5	9,7	90,3
376	Чай без сахара	200	200	0,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			33,1	33,92	82	758,09

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: седьмой Неделя: вторая							
	Завтрак						
243	Мясо тушеное	50/50	50/50	16,98	16,97	3,88	236,28
202	Каша рассыпчатая из пшена с маслом	150	200	5,46	8,87	35,91	246,96

	Суп картофельный с крупой (перловая)	250	250	1,9	5,0	10,3	94,2
342	Компот из ягод	200	200	1,0	0,0	41,2	119,8
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			29,44	31,44	112,29	803,04

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: восьмой Неделя: вторая							
	Завтрак						
268	Мясные биточки	100	100	18,23	18,16	16,37	301,85
171	Каша перловая рассыпчатая	150	200	5,88	7,9	40,62	257,13
871	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	250	1,7	5,0	9,7	90,3
376	Чай без сахара	200	200	0,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			33,58	40,9	77,02	755,18

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: девятый Неделя: вторая							
	Завтрак						
255	Печень по-строгановски	100	50/50	16,71	17,49	6,59	250,57
128	Каша рассыпчатая из риса	150	200	4,79	7,21	48,55	278,3
119	Суп картофельный с фасолью	250	250	8,7	6,5	27,2	202,5
350	Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,0	21,8	87,6
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			35,1	31,8	125,14	924,77

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: десятый Неделя: вторая							
	Завтрак						
268	Котлета куриная	100	100	19,08	4,41	13,36	169,52
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	10,95	9,25	47,87	318,56
113	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,6	4,9	5,3	72,1
389	Чай с лимоном	200	200	0,7	0,1	25,6	106,4
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			36,43	19,26	113,13	772,38

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	

День: одиннадцатый							
Неделя: третья							
	Завтрак						
260	Плов из отварной говядины	250	250	27,49	26,4	41,18	512,21
87	Суп с рыбными консервами	250	9,88	5,08	15,52	147,48	87
376	Чай без сахара	200	200	0,0	0,0	0,0	0,1
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			37,77	42,72	213,46	726,51

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: двенадцатый							
Неделя: третья							
	Завтрак						
260	Гуляш из отварной говядины	100	50/50	16,98	16,97	3,88	236,28
302	Картофельное пюре	150	200	4,08	8,07	26,36	194,41
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	250	2,21	6,27	13,55	119,42
342	Компот из ягод	200	200	1,0	0,0	41,2	119,8
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			28,37	31,91	105,99	775,71

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: тринадцатый							
Неделя: третья							
	Завтрак						
268	Биточки мясные	100	100	18,23	18,16	16,37	301,85
128	Каша рассыпчатая из риса	150	200	4,79	7,21	48,55	278,3
97	Рассольник ленинградский	250	250	2,8	3,3	29,3	158,7
377	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,7	91,0
	Хлеб ржаной	30	30	2,4	0,39	11,94	60,87
	Итого			29,62	30,66	123,86	890,72

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: четырнадцатый							
Неделя: третья							
	Завтрак						
288	Курица отварная	100	100	14,89	18,17	0,47	224,88
202	Каша рассыпчатая из пшеницы с маслом	150	200	5,46	8,87	35,91	246,96
82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	2,12	6,2	12,12	112,9
350	Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,0	21,8	87,6
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			27,37	33,84	91,3	778,14

