

Перспективное меню для детей больных сахарным диабетом МАОУ СОШ № 2 с. Александровское на 2024-2025г.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	
День: первый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний							
	Обед						
268	Курица отварная	100	120	24,0	0,1	0,1	258,4
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	200	10,0	8,3	54,3	332
101	Суп картофельный с крупой	250	250	1,7	5,0	9,7	90,3
54-3	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			40,9	26,7	111,2	944,9

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	
День: второй Неделя: первая Сезон: осенне-зимний							
	Обед						
271	Котлета домашняя	100	22,9	5,29	16,03	203,42	268
171	Каша рассыпчатая перловая	200	230	5,88	7,9	40,62	257,13
54-9	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	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)			Энергети ческая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	
День: третий Неделя: первая Сезон: осенне-зимний							
	Обед						
55	Печень по-строгановски	100	22,9	5,29	16,03	203,42	268
171	Каша рассыпчатая из пшена	200	230	5,88	7,9	40,62	257,13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	2,8	3,3	29,3	158,7
389	Сок фруктовый	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		43,58	24,6	98,32	789,73
--	--------------	--	--------------	-------------	--------------	---------------

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	
День: четвертый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний							
	Обед						
268	Биточки мясные	100	250	15,3	15,4	38,5	354,4
96	Рассольник ленинградский	250	250	2,5	6,1	24,6	163,5
171	Каша рассыпчатая из ячневой крупы	200	230	5,88	7,9	40,62	257,13
185	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,7	91,0
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			25,05	37,12	111,85	882,5

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	
День: пятый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний							
	Обед						
54-11	Рыба тушеная с овощами	100	120	15,6	5,8	2,8	126
171	Каша перловая рассыпчатая	200	230	6,76	9,08	46,71	295,69
54-25	Суп картофельный с горохом	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			26,41	21,57	103,95	715,62

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	
День: шестой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний							
	Обед						
288	Курица отварная	100	120	16,8	24,4	25,0	386,0
171	Гречка рассыпчатая из гречневой крупы	200	230	10,0	8,3	54,3	332
101	Суп картофельный с пшениной крупой	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			35.93	39.68	118.34	973.7

№	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 Сезон: осенне-зимний							
	Обед						
256	Мясо тушеное(говядина)	50/50	16,98	16,97	3,88	236,28	243
171	Каша перловая рассыпчатая	200	230	6,76	9,08	46,71	295,69
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,9	5,0	10,3	94,2
54-6	Компот из вишни	200	0,31	0,07	10,27	42,98	342
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			25,98	40,58	114,23	877,26

№	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 Сезон: осенне-зимний							
	Обед						
54-5	Котлета куриная	100	120	6,2	12,12	112,9	181
171	Каша перловая рассыпчатая	200	230	6,76	9,08	46,71	295,69
54-27	Суп с рыбными консервами	250	250	1,7	5,0	9,7	90,3
376	Чай с лимоном	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			43,36	27,48	84,81	759,89

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
		7-11 лет	12-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	
День: девятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний							
	Обед						
54-16	Винегрет с растительным маслом	100	120	17,6	24,2	6,2	314,0
44	Плов из отварной говядины	200	230	5,5	8,29	55,83	320
46	Суп крестьянский с перловкой	250	250	8,7	6,5	27,2	202,5
349	Компот из апельсин	200	200	0,8	0,0	21,8	87,6
	Хлеб ржаной	50	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	Итого			36,7	39,59	132,03	1029,9

№	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: десятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний							
	Обед						
46	Суп крестьянский рисовый	120	120	24,0	0,1	0,1	258,4
268	Биточки мясные	100	230	8,21	6,94	35,9	238,92

171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	230	6,8	10,2	41,3	284,0
349	Компот из ягод	200	0,28	0,11	8,35	35,48	342
	Хлеб ржаной	30	30	4,1	0,6	21,0	105,8