

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

№	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 Сезон: осенне-зимний							
	<b>Обед</b>						
268	Курица отварная	120	120	24,0	0,1	0,1	258,4
302	Гречка отварная	150	200	10,0	8,3	54,3	332
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
	<b>Итого</b>			<b>40,9</b>	<b>26,7</b>	<b>111,2</b>	<b>944,9</b>

№	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 Сезон: осенне-зимний							
	<b>Обед</b>						
268	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
119	Суп 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
	<b>Итого</b>			<b>36,6</b>	<b>15,7</b>	<b>58</b>	<b>491,9</b>

№	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 Сезон: осенне-зимний							
	<b>Обед</b>						
278	Печень говяжья по-строгановски	100	22,9	5,29	16,03	203,42	268
202	Каша рассыпчатая из пшена	200	230	5,88	7,9	40,62	257,13
82	Борщ со свежей капустой	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

	<b>Итого</b>			<b>43,58</b>	<b>24,6</b>	<b>98,32</b>	<b>789,73</b>
--	--------------	--	--	--------------	-------------	--------------	---------------

№	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 Сезон: осенне-зимний							
	<b>Обед</b>						
268	Биточки мясные	250	250	15,3	15,4	38,5	354,4
95	Рассольник домашний	250	250	2,5	6,1	24,6	163,5
202	Каша ячневая рассыпчатая	200	230	5,88	7,9	40,62	257,13
377	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
	<b>Итого</b>			<b>25,05</b>	<b>37,12</b>	<b>111,85</b>	<b>882,5</b>

№	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 Сезон: осенне-зимний							
	<b>Обед</b>						
227	Рыба припущенная с овощами	120	120	15,6	5,8	2,8	126
171	Каша перловая рассыпчатая	200	230	6,76	9,08	46,71	295,69
96	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
	<b>Итого</b>			<b>26,41</b>	<b>21,57</b>	<b>103,95</b>	<b>715,62</b>

№	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 Сезон: осенне-зимний							
	<b>Обед</b>						
	Горошек зеленый	100	100	2,91	0,18	5,92	36,9
288	Курица отварная	120	120	16,8	24,4	25,0	386,0
202	Гречка отварная	200	230	10,0	8,3	54,3	332
871	Суп с картофелем со сметаной	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
	<b>Итого</b>			<b>35,93</b>	<b>39,68</b>	<b>118,34</b>	<b>973,7</b>

№	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							
<b>Обед</b>							
243	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	250	250	1,9	5,0	10,3	94,2
342	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
	Апельсин	390	390	4	1	32	123
	<b>Итого</b>			<b>25,98</b>	<b>40,58</b>	<b>114,23</b>	<b>877,26</b>

№	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							
<b>Обед</b>							
268	Котлета куриная	120	120	6,2	12,12	112,9	181
171	Каша перловая рассыпчатая	200	230	6,76	9,08	46,71	295,69
87	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
	<b>Итого</b>			<b>43,36</b>	<b>27,48</b>	<b>84,81</b>	<b>759,89</b>

№	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 Сезон: осенне-зимний							
<b>Обед</b>							
67	Винегрет	120	120	17,6	24,2	6,2	314,0
202	Плов из говядины	200	230	5,5	8,29	55,83	320
108	Суп картофельный	250	250	8,7	6,5	27,2	202,5
349	Компот из апельсинов	200	200	0,8	0,0	21,8	87,6
	Хлеб ржаной	50	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<b>Итого</b>			<b>36,7</b>	<b>39,59</b>	<b>132,03</b>	<b>1029,9</b>

№	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							
<b>Обед</b>							
98	Суп крестьянский рисовый	120	120	24,0	0,1	0,1	258,4
268	Биточки мясные	200	230	8,21	6,94	35,9	238,92
202	Каша рассыпчатая гречневая	200	230	6,8	10,2	41,3	284,0
	Икра кабачковая	50	6	7	7	90	
342	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

