

Приложение №2 к примерному м

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет на 2023г -2024г учебный год с заболеванием сахарный диабет

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшениная м	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0	0	149,32	0	0,56	1,22
108	Хлебцы	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
493	Чай с фруктозой	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая с	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
147	Суп картофельный	250	2,7	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0	0,13	29,35	70,8	29,85	1,35
411	Кнели из кур	100	17,3	17,6	7,43	246	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36
418.1	Каша из гороха с	180	17,3	5,27	34,02	252	0,72	0	0	0	110,34	0	1,8	5,99
508	Компот из смеси	200	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлебцы	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из кончен	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
646	Бантики с корице	60	5,1	5,3	39,4	226	0,06	0	0,05	0,7	17	48	7	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,26	51,81	254,86	1768,11	1,42	32,47	0,14	4,62	508,84	441,82	161,35	15,64

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет белковый с	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,7	0,24	0,56	150,06	200,76	24,3	2,36
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
493	Чай на фруктозе	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ОБЕД													
245	Кукуруза консерв	100	2,2	2,4	11,2	75,98	0,02	4,8	0	0	42	41	13	0
131	Свекольник	250	2,25	3,6	16,92	108,85	0,08	16,65	0	0,13	46,95	59	27,55	1,48
395.1	Сосиски отварны	100	7,97	13,29	2	165,06	0,01	0,01	0	0	1,41	0	0,19	0,03
237	Каша гречневая р	180	10,33	10,8	46,57	325,3	0,36	0	0	0	21,91	0	1,22	5,49
512.1	Компот из кураги	200	0,3	0,2	20,2	81	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57

109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
516.1	Кисломолочный п	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0	242	0	30	0,2
221	Пирог морковный	60	4,44	3,3	5,31	68,1	0,04	1,1	0	0	36,56	0	18,88	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,01	60,6	186,52	1516,31	0,97	36,54	0,5	3,66	643,72	424,68	175	13,65

День: День 3
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313.1	Запеканка из творога	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,2	1,02
493	Чай на фруктозе	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0	23	0	0	0,6
144.2	Суп картофельный	250	2,3	4,25	15,13	108	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,2
405	Курица в соусе томатном	100	11,3	11,3	3,42	160	0,07	2,3	0,05	0,16	15,03	130,3	64,97	1,15
291	Макаронные изделия	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0	0	0	43,52	2,3	4,34	1,39
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлебцы	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из замороженных фруктов	200	0,3	0,12	17,16	70,04	0	60	0	0,2	18,46	9,9	10,9	0,44
533	Ватрушка с сыром	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,6	14,2	0,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,41	45,99	216,69	1518,99	0,75	156,76	0,27	2,82	667,61	738,67	180,66	11,09

День: День 4
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23	0,56
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	131	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	0,02	2,03	0	0	33,85	0	20,13	1,28
142.1	Щи из свежей капусты	250	2,13	6,45	9,3	104,88	0,08	31,13	0,03	0,15	56,58	39,15	19,35	0,75
345.2	Биточки рыбные	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	20,77	245,52	0,04	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
508	Компот из смеси фруктов	200	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлебцы	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57

109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый б	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	0,02	0,4	36	26	22	0,6
555.1	Косичка с сахаром	40	2,77	5,23	23,52	152	0,03	0	0,04	0,48	6,4	23,47	3,73	0,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,71	43,72	226,11	1570,25	0,57	116,57	0,26	3,1	483,11	497,4	155,48	8,4

День: День 5
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные изделия	200	11,1	16	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72
493	Чай на фруктозе	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ОБЕД													
16	Морковь отварная	100	1,17	0,1	5,67	28,33	0,05	1,02	0	0	24,5	0	34,48	0,63
134.1	Рассольник ленинградский	250	2,85	5,43	15,1	121,35	0,1	17,1	0	0,1	27,28	56,38	24,6	0,98
412.1	Котлеты куриные	100	12,9	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03
195.1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,61	158,15	0,14	33,62	0	0,14	62,75	61,27	24,62	1,22
512.1	Компот из кураги	200	0,3	0,2	20,2	81	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
573	Гребешок с повидлом	60	5,83	1,91	43,4	213,09	0,1	0	0	0,8	11,46	48,76	9,09	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,55	36,79	233,48	1434,69	0,74	54,5	0,29	3,63	425,25	410,38	197,84	9,64

День: День 6
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев	200	7,16	9,4	28,8	291,9	0,16	1,54	0,06	0,54	156,8	206	55,6	1,24
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
495	Чай с молоком на сливках	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0	0	127	127	15	0,4
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0	23	0	0	0,6
146.1	Суп картофельный	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,1	11,55	0	0,08	22,8	39,2	15,2	0,78
390.1	Тефтели из говядины	100	11,76	13,76	10,73	214,58	0,04	2,21	0	0,07	21,76	21,18	6,18	0,31
241	Каша пшеничная разваренная	180	8,08	11,3	28,67	392,94	0,29	0	0	0	24,55	0	1,24	1,89
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлебцы	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57

503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
542	Пирожки печеные	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,47	42,77	211,86	1433,11	0,71	64,46	0,18	2,16	424,12	589,23	132,28	8,61

День:	День 11													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													

№ рец.	Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
296	Макаронные изделия	200	11,1	16	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72	
493	Чай на фруктозе	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	ОБЕД														
16	Морковь отварная	100	1,17	0,1	5,67	28,33	0,05	1,02	0	0	24,5	0	34,48	0,63	
142.3	Щи из свежей капусты	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,08	30,43	0	0,13	47,8	48,05	21,15	0,85	
412.2	Шницели куриные	100	12,9	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03	
243	Каша пшеничная	180	9,13	4,1	50,42	262,22	0,14	0	0	4,28	185,6	178,2	36,94	1,44	
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	0	12	3	3	1,5	
108	Хлебцы	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	ПОЛДНИК														
518.1	Сок фруктовый без сахара	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	0,02	0,4	36	26	22	0,6	
560	Булочка "Нежная"	60	5,02	8,86	34,61	236,85	0,11	0,19	0	0,71	30,49	48,51	17,33	0,91	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,52	40,74	250,63	1553,4	0,77	182,92	0,09	6,07	565,92	493,72	199,09	10,72	

День:	День 12													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													

№ рец.	Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
266	Каша из хлопьев	200	7,16	9,4	28,8	291,9	0,16	1,54	0,06	0,54	156,8	206	55,6	1,24	
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	
495	Чай с молоком на сахарозаменителе	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0	0	127	127	15	0,4	
	ОБЕД														
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	0,02	2,03	0	0	33,85	0	20,13	1,28	
146.1	Суп картофельный	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,1	11,55	0	0,08	22,8	39,2	15,2	0,78	
399	Оладьи из печени	100	17,3	36,7	11,8	222	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2	
242	Каша перловая разваренная	180	5,65	3,98	20,39	219,37	0,07	0	0	0,67	30,82	193,61	25,42	1,1	
512.1	Компот из кураги	200	0,3	0,2	20,2	81	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24	
108	Хлебцы	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,21	30,93	159,51	1225,95	0,83	25,1	7,18	5,45	485,11	953,73	211,21	13,33	

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
	Среднее значение за период по завтра	15,02	15,45	60,56	444,66	0,18	3,49	0,1	0,67	229,19	223,67	37,49	2,05	
	Среднее значение за период по обеду	28,97	27,08	112,3	813,75	0,58	54,82	0,7	2,63	197,87	291,9	120,86	8,8	
	Среднее значение за период	49,52	45,53	212,56	1498,86	0,85	83,42	0,83	3,89	517,1	564,63	178,75	11,65	