

01.09.2023г

**Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с заболеванием сахарный диабет**

День: День 1  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергети		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	жиры	углевод	ы	Ческая	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
267	ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22						
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,00	0,57						
493	Чай с фруктозой	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30							
115	ОБЕД Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42						
147	Сул картофельный с овощами	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88	1,08						
411	Кнели из кур	80	13,84	14,08	5,94	196,80	0,06	1,29	0,05	0,18	7,62	133,30	65,23	1,09						
418.1	Каша из гороха с маслом	150	14,41	4,40	28,35	210,00	0,60	0,00	0,00	0,00	91,95	0,00	1,50	5,00						
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50						
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57						
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17						
503	ПОЛДНИК Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10						
646	Бантики с корицей на фруктозе	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,61</b>	<b>43,29</b>	<b>240,85</b>	<b>1607,06</b>	<b>1,25</b>	<b>24,98</b>	<b>0,13</b>	<b>3,31</b>	<b>466,27</b>	<b>379,54</b>	<b>132,77</b>	<b>13,82</b>						

День: День 2  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергети		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	жиры	углевод	ы	Ческая	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
313.1	ЗАВТРАК Запеканка из творога на фруктозе	150	19,02	13,53	37,94	347,08	0,09	0,71	0,09	0,57	239,96	273,93	33,90	0,77						
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30						
107	ОБЕД Орuchy соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36						
144.2	Сул картофельный с бобовыми на куруном бульоне	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76						
405	Курлица в соусе томатном	80	9,04	9,04	2,74	128,00	0,06	1,84	0,04	0,13	12,02	104,24	51,98	0,92						
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16						
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50						
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57						
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17						
511.1	ПОЛДНИК Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44						
533	Вагрушка с сыром на фруктозе	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	156,73	126,60	14,20	0,75						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,86</b>	<b>37,75</b>	<b>192,55</b>	<b>1306,21</b>	<b>0,63</b>	<b>150,46</b>	<b>0,23</b>	<b>2,57</b>	<b>557,86</b>	<b>610,73</b>	<b>151,05</b>	<b>9,69</b>						





День: День 5  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастн 7-11 лет  
 ав

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая Ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
495	Чай с молоком на фруктозе	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40		
107	Орuchy солeные	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36		
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62		
390.1	Тeфтели из говядины "жикит" с соусом	80	9,41	11,01	8,58	171,66	0,03	1,77	0,00	0,06	17,41	16,94	4,94	0,25		
241	Каша пшeнная Рассыпчатая	150	6,73	9,42	23,90	327,45	0,24	0,00	0,00	0,00	20,46	0,00	1,04	1,58		
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,48</b>	<b>35,14</b>	<b>153,24</b>	<b>1253,61</b>	<b>0,71</b>	<b>86,85</b>	<b>0,06</b>	<b>1,59</b>	<b>388,81</b>	<b>451,20</b>	<b>109,74</b>	<b>8,04</b>		

День: День 6  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастн 7-11 лет  
 ав

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая Ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
256	ЗАВТРАК Каша пшeнная вязкая на фруктозе	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
107	Орuchy солeные	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36		
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,24	14,20	0,02	1,92	44,54	101,34	37,02	2,50		
406	Плов из отварной птлцы	230	17,53	17,41	41,63	393,30	0,12	3,50	0,07	0,44	18,84	248,72	109,62	2,05		
508	Комлот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
496	Какао с молоком (1-й вариант) на фруктозе	200	3,62	3,66	19,98	125,52	0,04	1,30	0,00	0,00	129,24	19,66	13,86	0,80		
550	Шанежка наливная на фруктозе	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,09</b>	<b>45,10</b>	<b>226,79</b>	<b>1501,02</b>	<b>0,78</b>	<b>23,95</b>	<b>0,23</b>	<b>3,77</b>	<b>522,32</b>	<b>753,92</b>	<b>244,50</b>	<b>12,86</b>		



День: День 9  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет  
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
296	ЗАВТРАК Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,33	12,00	37,76	291,87	0,09	0,24	0,03	0,03	123,54	47,87	8,06	1,29				
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
16	ОБЕД Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69	0,38				
142,3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	0,06	24,34	0,00	0,10	38,24	38,44	16,92	0,68				
412,2	Шницели куриные, припущенные с соусом	80	10,32	3,98	9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,58	30,68	0,82				
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	0,12	0,00	0,00	3,57	154,67	148,50	30,78	1,20				
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	67,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50				
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17				
518,1	ПОЛДНИК Сок фруктовый без сахара	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60				
560	Булочка "Нежная" на фруктозе	60	5,02	8,86	34,61	236,85	0,11	0,19	0,00	0,71	30,49	48,51	17,33	0,91				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,65</b>	<b>33,92</b>	<b>223,25</b>	<b>1353,65</b>	<b>0,67</b>	<b>176,15</b>	<b>0,07</b>	<b>5,30</b>	<b>487,17</b>	<b>423,31</b>	<b>164,56</b>	<b>9,42</b>				

День: День 10  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 7-11 лет  
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
266	ЗАВТРАК Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24				
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
495	Чай с молоком на фруктозе	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40				
17	ОБЕД Салата отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77				
146,1	Сул картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62				
399	Оладьи из пшена по-купецки	80	13,84	29,36	9,44	177,60	0,20	5,76	0,00	0,96	17,60	213,60	16,80	4,16				
242	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,71	3,32	16,99	182,81	0,06	0,00	0,00	0,56	25,68	161,34	21,18	0,92				
512,1	Компот из кураги на фруктозе	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,00	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24				
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,81</b>	<b>27,33</b>	<b>147,87</b>	<b>1112,11</b>	<b>0,74</b>	<b>20,54</b>	<b>5,80</b>	<b>5,09</b>	<b>457,47</b>	<b>860,22</b>	<b>191,68</b>	<b>11,44</b>				

Среднее значение за период по завтракам		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
Среднее значение за период по обедам		12,95	13,24	56,44	400,16	0,16	3,23	0,09	0,62	205,14	199,03	34,47	1,85
Среднее значение за период		23,23	20,45	95,84	684,39	0,47	45,39	0,57	1,91	146,54	238,43	90,67	7,15
		42,61	38,32	195,53	1334,20	0,74	76,09	0,68	3,44	459,63	495,29	155,12	10,24