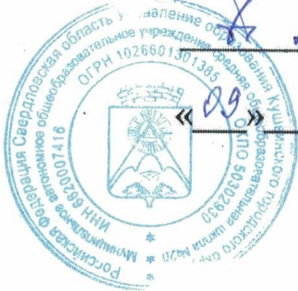


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №20
Б. А. Вешняк



«09» 01 2023

УТВЕРЖДАЮ



**Примерное 12-дневное меню для детей 7-11 лет с сахарным диабетом,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное, 2-разовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 судк 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет с сахарным диабетом

код блюда	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	эц, ккал
--------------	--------------------	--------	--------	-------	----------------	-------------

	1 день					
	Зав ак					
	Каша геркулес с молоком без сахара	200	6,8	7,3	28,0	202,4
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6		62,8
	Масло сливочное		0,1	7,3	0,1	66,1
	Хлеб жаной	50	3,3		20,9	96,7
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	1174
	Итого за 'Завт ак	500	21,1	26,2	58,6	545,4
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и астительным маслом	80	0,9	4,8	9,6	81,2
9/2	Рассольник со сметаной (вариант 2	200	1,5	3,3	10,8	76,7
12/8	Г лях из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
39/3	Каша ечневая асыпчатая	150	6,6		34,5	170,9
	Хлеб жаноЙ	75	5,0	0,9	31,3	145,0
	Сок	200		0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед	805	29 8	266	112,1	781 6
	Итого за день	1305	50,9	52,8	170,7	1327 0
	2 день					
	Зав ак					
	Творожный десерт (мексиканский лан)	135	22 1	13,5	10,6	254,3
	Хлеб жаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
27/10	Чай без сахара	200				0,6
	Бананы	200	3,0		45,4	191,0
	Итого за 'Завт ак	605	29,8	15,4	85,3	581,3
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатый луком и растительным маслом	80		4,8	2,2	54,1
4/2	Бо щ с ка то елем	200			13,8	97,1

29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и от бями	90	10,4	11,6	8,4	175,9
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	1,0	2,5	13,2	79,3
	Хлеб жаной	70	4,6		29,2	135,4
		150	0,6	0,6	17,4	73,0
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за ' Обед	940	24,9	31,1	93,7	732,2
	Итого за день	1545	54,7	46 5	178,9	1313 4

3

Код блюда	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	эц, ккал
					г	
	3 день					
	Зав ак					
2/6	Омлет запеченный или па овой	120		12,7	2,0	169,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
	Хлеб жаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Завт ак '	525	21,4	24,0	49,8	489,1
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и астительным маслом	100	1,3		21,3	136,0
35/2	Уха с к ои пе ловой	200		3,9	13,1	117,7
57/8	Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины	200	16,2	12,8	25,0	277,8
2/11	Со с молочный для запекания	30	1,2	3,0		45,3
	Хлеб жаной	75		0,9	31 3	145,0
709	Компот из с о ктов без саха а	200			12,6	47,3
	Итого за 'Обед '	805	32,5	26,6	106,5	769,1
	Итого за день	1330	53,9	50,5	156,3	1258,3
	4 день					

	Зав ак					
	Каша ячневая с молоком без сахара	200		5,6	30,0	190,4
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и астительным маслом	100	2,6	7,3	8,5	105,1
	Хлеб жаной	55	3,6		22,9	
		200		06	16,2	68,1
27/10	Чай без сахара	200				
	Итого за Завт ак	755	12,8		77 8	470,6
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и астительным маслом	30		1,8	3,6	30,5
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5		42,5
31/2	С -то е из азных овощей	200	2,6		11,5	88,9
38/8	Тефтели из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы в сметанном со се	90				
			12,7	12,7	4,2	181,5
	Сы (по циями	15				52,6
13/3	К ста еная с асолью	200	4,2	4,7	15,7	111,7
	Хлеб жаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
709	Компот из с о ктов без сахара	200			12,6	47,3
	Итого за Обед	845	35,1	30,6	80 9	709 6
	Итого за день	1600	47,9	44,8	158 7	1180,1

Код блюда	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	эц, ккал
	5 день					
	Зав ак					
12/7	Биточки котлеты из ыбы	100	17,0	5,9		153,2
39/3	Каша ечневая асыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
	О ец свежий	30	0,2			
	Хлеб жаной	50	3,3	0,6	209	967
723	Чай с молоком без саха	200	2,9	2,9		54,3
	Итого за 'Завт ак '	530	30,0	11,1	68,7	479,5
	Обед					
	О ец свежий	60	0,5			8,8
	Яйцо отва ное	40		4,6	0,3	62,8
14/2	С ка то ельный с к пой	200	2,7			121,0
2/9	Мясо к отва ное в со се	120	12,3	10,7	2,9	157,0
48/3	Го ошница с мо ковыю	180	11,0	3,3	33,7	196,9
	Хлеб жаной	65	4,3		27,1	125,7
709	Компот из с о КТОВ без саха а	200			12,6	47,3
	Итого за Обед	865	36,8	23,9	96,7	719,4
	Итого за день	1395	66,8	34,9	165,5	1198,9
	6 день					
	Зав ак					
13/5	Запеканка (сырники) из творога с мо ковыю	150	19,9	17,1	18 0	305,9
	Хлеб жаной	55			22,9	106,4
	Яблоки	125		0,5	14,5	60,9
27/10	Чай без саха а	200	0,1		0,1	
	Итого за 'Завт ак	530	24,1	18,3	55,5	473 7

	Обед					
	О ец свежий	60	0,5			8,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
9/8-1	Печень безмолочное меню	100	23,5	17,5		251,7
1/3	Ка то ель отва ной	100	1,9	2,2	15,9	90,3
11/3	Ка ста еная	50			5,8	33,7
	Хлеб жаной	70	4,6		29,2	135,4
716	Напиток из шиповника без саха а	200		03	13,0	50,0
	Ио т	125	5,1	1,9	7,4	69,5
	Итого за Обед	905	39,3	28,4	85,5	7359
	Итого за день	1435	63 5	467	141,0	1209,6

Код блюда	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	эц, ккал
	7 день					
	Зав ак					
	О ец свежий	60	0,5			8,8
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с ка о елем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
39/3	Каша ечневая асыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
	Масло сливочное	5		3,6		33,0
	Хлеб жаной	40	2,6	0,5	16,7	77
27/10	Чай без сахара	200				0,6
	Итого за 'Завт ак	555	20,9	18,6	60,9	479,2
	Обед					
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и астительным маслом	80	0,8	4,8		58,3
19/2	С п ка то ельныйс ыбой	200	8,3		15,8	148,7
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	17,9	13,1	0,3	190,1
34/3	Р из овощей с ой	150	2,9	3,7	20,5	124,1
	Хлеб жаной	80	5,3		33,4	154,7
		140			11,4	47,7
	Сок	200		0,2	20,6	86,5
	Итого за Обед	940	36,6	29,2	105,3	810,0
	Итого за день	1495	57,5	47,8	166,2	1289,2
	8 день					
	Зав ак					
4/6	Омлет запеченный или паровой с сы ом	120	13,1	14,1	1,9	187,3
	Масло сливочное	10		7,3		66,1
	Хлеб жаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
	ф ТЫ	115	0,5	0,5	13,3	56,0
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9		54,3

	Итого за Завтрак	500	20,2	25,4	42,7	470,0
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и астительным маслом	80	1,0	4,8	6,4	69,0
	Щи из свежей капусты со сметаной	200		2,4	7,4	54,8
40/8	Фрикадельки из мяса говядины шеные в со се	100	14,2	15,1	7,2	222,1
41/3	Каша пеловая с овощами	150			37,2	200,2
	Хлеб жаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
709	Компот из соков без сахара	200			12,6	47,3
	Итого за Обед	800	27,2	27,6	99,9	728,7
	Итого за день	1300	47,4	53,0	142,6	1198,7

Код блюда	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	эц, ккал
	9 день					
	Завтрак					
15/5	Запеканка из творога с изюмом	50	18,6	12,9	23,3	285,4
	Яблочное пюре	30	0,2		5,5	22,0
	Хлеб жаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
		120	05		13,9	58,4
27/10	Чай без сахара	200				0,6
	Итого за Завтрак	535	23,0	14,1	65,7	4729
	Обед					
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и астительным маслом	80	2,8	6,3	5,5	86,1
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6		18,9	101,9
	Рыба отварная	100	21,8	5,8		139,1
11/3	Каша пшенная	80		1,5		53,9
	Каша овсяная отварная	80		1,8	12,7	72,3
	Хлеб пшеничный	40	2,6		18,8	89,6

	Хлеб жаной	80	5,3		33,4	154,7
	Сок	200			20,6	86,5
	Итого за Обед	860	39,4	18,7	119,1	784,1
	Итого за день	1395	62,4	32,8	184,8	1257,0
	10 день					
	Завтрак					
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7		34,2	245,8
	Яблоки	100		0,4	11,6	48,7
	Хлеб жаной	65			27,1	125,7
7/3	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9		54,3
	Итого за Завтрак	565	15,3	13,2	77,3	474,5
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2		11,3	98,3
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200		4,5	19,5	131,2
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом ленивые	150			9,6	161,5
	Соус томатный с лимонами	50		2,3	3,6	36,1
	Хлеб жаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
7/9	Компот из фруктов без сахара	200		0,1	12,6	47,3
	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	Итого за Обед	925	27,6	27,1	96,7	716,4
	Итого за день	1490	42,9		174,0	1190,9

код блюда	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы, г	эц, ккал
	1 1 день					
	Зав ак					
	Каша геркулес с молоком без сахара	200	6,8	7,3	28,0	202,4
	Хлеб жаной	60			25,0	116,0
4/13	Сы по циями	20	5,3	5,3		70,1
	Яблоки	170	0,7	0,7	19,7	82,8
27/10	Чай без сахара	200				0,6
	Итого за Завт ак	650	16,8	14,1	72,8	472,0
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и астительным маслом	80	0,9	4,8		75,7
9/2	Рассольник со сметаной	200			10,7	85,1
50/8	Оладьи из печени	100	17,2		7,9	173,5
	Мака онные изделия отва ные	150	5,3			183,9
	Хлеб жаной	75			31,3	145,0
716	Напиток из шиповника без сахара	200			13,0	50,0
	Итого за Обед	805	30,5	21,3	104 8	713 2
	Итого за день	1455	47,3	35,4	177,6	1185,2
	12 день					
	Зав ак					
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200		6,2	21,9	158,5
	Яблоки	100			11,6	48,7
	Хлеб жаной	50	3,3		20,9	96,7
4/13	Сы по циями	15				52,6
	Масло сливочное	10		7,3	0,1	66,1

723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9		54,3
	Итого за Завтрак	575	14,7	21,3	58,9	476,8
	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
	Борщ со сметаной	200		4,2	10,2	82,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,9	10,6	5,8	171,0
32/3	Рап из овощей	150	2,5		17	110,4
	Хлеб пшеничный	50	3,3		23,5	112,0
	Хлеб жеманый	80	5,3		33,4	154,7
	Сок	200	1,0		20,6	86,5
	Итого за Обед	870	31,5	28,1	122,6	853,0
	Итого за день		46,2	49,4	181,5	1329,8
	Среднее за период		53	45	167	1245

Калорийность завтраков в среднем 21%, обедов 32%, двух приемов пищи 5394 от суточной нормы (физиологической потребности).

CI	0991	6n9	8'CE		9'090
CI	0E1	9"9	E'p	03	S'71
	SCI				
01	OP1		C'S	8a9	09
6	SCI	0	9 "	S'6 r	CI P'9EI
8	SCI	9"0	CI		03
	OCI				69 r
9	SCI			S'SI	OH
					09
			6'p		
	931				

