

«Перспективное 10-дневное диетическое лечебное меню для обеспечения питания учащихся с сахарным диабетом 12 лет и старше на 2024-2025 учебный год»

1 День: понедельник

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 174	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1/190	251,16	5,16	9,24	36,84
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/100	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак:		513,37	10,80	17,49	78,19
	Суммарный выход блюд:	1/550				
	Обед					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/100	60,00	1,30	3,20	6,50
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	135,70	5,50	5,30	16,50
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	73,60	2,48	0,32	15,20
М 2017*, № 291	Гречка с тушеной говядиной	1/200	297,70	18,00	8,90	36,40
Н 2020****, № 54-7хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов без сахара	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого обед:		845,76	33,12	18,48	136,74
	Суммарный выход блюд:	1/810				
	Итого за день		1359,13	43,92	35,97	214,93

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.
Новосибирск 2020 г.

**«Перспективное 10-дневное диетическое
лечебное меню для обеспечения питания
учащихся с сахарным диабетом 12 лет и
старше на 2024-2025 учебный год»**

2 День: вторник

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/180	266,76	7,44	9,48	37,92
Н 2020***, № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком без сахара	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленн ый выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	3,00	16
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		671,03	18,34	23,91	99,67
	Суммарный выход блюд:	1/560				
	Обед					
М 2004****, № 25	Салат "Степной"	1/100	103,80	2,80	8,60	3,80
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	166,98	8,60	8,38	14,30
Промышленн ый выпуск	Котлета " Деревенская" с соусом томатным	1/100	211,40	14,20	11,40	13,00
М 2017*, № 309	Круп перловая	1/180	201,96	6,60	5,40	31,74
Промышленн ый выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого обед		1004,10	38,04	34,54	135,28
	Суммарный выход блюд:	1/870				
	Итого за день:		1675,13	56,38	58,45	234,95

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г. **

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г. * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004

**«Перспективное 10-дневное диетическое
лечебное меню для обеспечения питания
учащихся с сахарным диабетом 12 лет и
старше на 2024-2025 учебный год»**

3 День: среда

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2004**, № 366	Запеканка из творога	1/150/10/10	268,00	17,20	12,00	22,80
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Фрукты и ягоды свежие (груша)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		524,7	22,02	13,42	78,96
	Суммарный выход блюд:	1/590				
	Обед					
М 2017*, № 53	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	73,44	1,70	4,16	7,30
М 2017*, № 112	Суп картофельный с бобовыми	1/250	97,47	2,50	2,75	15,68
М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60
М 2017*, № 350	Кисель из фруктов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,13	0,048	24,5
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого обед		844,28	22,73	41,91	114,45
	Суммарный выход блюд:	1/870				
	Итого день:		1368,98	44,75	55,33	193,41

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**«Перспективное 10-дневное диетическое
лечебное меню для обеспечения питания
учащихся с сахарным диабетом 12 лет и
старше на 2024-2025 учебный год»**

4 День: четверг

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром ржаным хлебом	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	1/180	267,2	7,44	9,48	38,04
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		879,79	28,91	31,43	120,32
	Суммарный выход блюд:	1/560				
	Обед					
М 2017*, № 23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	1/100	77,93	1,10	6,17	4,50
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	94,03	1,75	4,87	10,80
М 2017*, № 229	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	98,75	9,75	4,95	3,80
М 2017*, № 305	Гречка вязкая	1/180	239,84	4,36	5,16	43,99
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов Без сахара	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого обед		789,31	22,80	21,91	125,23
	Суммарный выход блюд:	1/920				
	Итого день:		1669,1	51,71	53,34	245,55

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**«Перспективное 10-дневное диетическое
лечебное меню для обеспечения питания
учащихся с сахарным диабетом 12 лет и
старше на 2024-2025 учебный год»**

5 День: пятница

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/180	237,72	5,0	8,8	34,7
Н 2020***, № 54-2ГН- 2020	Чай без сахара	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Промышленн ый выпуск	Плоды и ягоды свежие (груша)	1/100	100,10	0,88	0,66	22,66
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		456,18	8,32	9,9	83,52
	Суммарный выход блюд:	1/520				
	Обед					
М 2017*, № 67	Винегрет овощной	1/120	124,72	1,40	10,00	7,28
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/1 0	115,75	2,38	6,25	12,50
М 2004**, № 436	Каша гречневая вязкая	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60
Промышленн ый выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого обед		641,31	12,14	22,69	97,14
	Суммарный выход блюд:	1/800				
	Итого за день:		1097,49	20,46	32,59	180,66

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**«Перспективное 10-дневное диетическое
лечебное меню для обеспечения питания
учащихся с сахарным диабетом 12 лет и
старше на 2024-2025 учебный год»**

6 День: понедельник

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,70	5,25	5,30	0,00
М 2004**, № 160	Суп с гречневой крупой	1/180	142,39	5,04	5,69	17,76
Н 2020***, № 54-Згн-2020	Чай без сахара	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Промышленн ый выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	3,00	16
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		506,28	16,57	21,7	65,23
	Суммарный выход блюд:	1/560				
	Обед					
М 2017*, № 29	Салат из сырых овощей	1/100	73,60	1,10	6,00	3,80
М 2017*, № 108	Суп картофельный с бобовыми	1/250	130,40	3,50	4,60	18,75
М 2004**, № 440	Говядина, тушеная с капустой	1/200	259,33	30,56	11,78	7,78
М 2004**, № 701	Чай без сахара	1/200	106,00	0,10	0,00	26,40
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого обед		754,89	40,50	23,14	96,17
	Суммарный выход блюд:	1/830				
	Итого за день:		1261,17	57,07	44,84	161,4

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**«Перспективное 10-дневное диетическое
лечебное меню для обеспечения питания
учащихся с сахарным диабетом 12 лет и
старше на 2024-2025 учебный год»**

7 День: вторник

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из пшена	1/180	222,00	5,20	9,60	28,70
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		699,65	21,19	32,09	81,52
	Суммарный выход блюд:	1/550				
	Обед					
М 2017*, № 42	Зеленый горошек	1/100	98,83	1,67	6,17	9,17
П 2001***, № 34	Свекольник со сметаной	1/250/1 0	118,90	2,25	7,50	10,60
М 2017*, № 293	Курица запеченная	1/100	302,88	21,20	24,20	0,07
М 2017*, № 128	Рагу овощное	1/180	200,28	3,72	11,00	21,60
Н 2020**, № 54- 7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов без сахара	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого обед		953,67	33,56	49,41	93,70
	Суммарный выход блюд:	1/900				
	Итого день:		1653,32	54,75	81,5	175,22

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

***Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. П 2001 г.

**«Перспективное 10-дневное диетическое
лечебное меню для обеспечения питания
учащихся с сахарным диабетом 12 лет и
старше на 2024-2025 учебный год»**

8 день: среда

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из пшена	1/180	222,00	5,20	9,60	28,70
Н2020*** №54- бгн-2020	Чай с молоком	1/200	53,00	1,5	1,40	8,60
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/100	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		443,96	10,7	11,88	73,56
	Суммарный выход блюд:	1/520				
	Обед					
М 2017*, № 24	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	72,67	1,00	6,00	3,67
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/1 0	115,75	2,38	6,25	12,50
Промышленный выпуск	Тефтели «Обыкновенные» с соусом домашним	1/100	191,6	14,50	10,80	9,10
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60
Промышленный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого обед		780,86	27,14	29,49	102,63
	Суммарный выход блюд:	1/880				
	Итого день:		1224,82	37,84	41,37	176,33

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

**«Перспективное 10-дневное диетическое
лечебное меню для обеспечения питания
учащихся с сахарным диабетом 12 лет и
старше на 2024-2025 учебный год»**

9 День: четверг

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 204	Жидкая пшенная каша	1/180	300,36	12,2	14,3	30,7
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Свежий фрукт (груша)	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		616,35	19,74	23,51	81,45
	Суммарный выход блюд:	1/560				
	Обед					
М 2017*, № 55	Салат из свеклы	1/100	84,67	1,40	6,00	6,27
М 2017*, № 88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	82,75	1,75	4,95	7,80
М 2017*, № 265	Гречка с тушенной говядиной.	1/200	429,66	22,00	22,56	34,67
М 2004**, № 699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого обед		837,86	29,37	34,05	103,49
	Суммарный выход блюд:	1/810				
	Итого день:		1454,21	49,11	57,56	184,94

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**«Перспективное 10-дневное диетическое
лечебное меню для обеспечения питания
учащихся с сахарным диабетом 12 лет и
старше на 2024-2025 учебный год»**

10 День: пятница

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 210	Пшениная каша на молоке со сливочным маслом	1/200	375,33	15,9	33,1	3,4
Н 2020**, № 54-9гн-2020	Чай без сахара	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
Промышленный выпуск	Свежий фрукт (яблоко)	1/100	84,80	2,50	1,20	16
	Итого завтрак		994,04	38,55	61,70	71,13
	Суммарный выход блюд:	1/615				
	Обед					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/100	60,00	1,30	3,20	6,50
М 2017*, № 112	Рассольник ленинградский	1/250	97,47	2,50	2,75	15,68
Промышленный выпуск	Соус с курицей	1/100	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 310	Капуста тушенная	1/180	170,80	3,40	5,20	27,60
М 2017*, № 350	Чай без сахара	1/200	99,28	0,15	0,080	24,5
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого обед		752,27	28,93	19,79	114,61
	Суммарный выход блюд:	1/870				
	Итого день:		1746,31	67,48	81,49	185,75

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.