



Расчетное меню для питания детей с сахарным диабетом (СД) ГБОУ "Центр образования "Ачхой-Мартан" для учащихся от 11 лет и старше 2022 год

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Борщ с мясом, капустой и картошкой	200	10,8	9	50,1	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
	Мясное суфле	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахарозаменителем	200	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яблоко (печенье)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	525	16,65	13,88	62,08	459,8	0,2	1,7	0,2	0,9	130,3	176,4	45,1	2,1

День: День 2

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	5,4	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Омлет овощной	60	0,06	0,42	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	18	8,4	3
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из яблок	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	450	4,66	13,32	87,44	442	0,22	5,8	0,2	0,3	158,9	249,6	113,3	6,2

День: День 3

Возрастная категория: Ученики 11 лет и старше

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Удля из птицы (курица)	200	20,6	24,5	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	5,1	1,7	3,6	47	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахарозаменителем	200	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	6,3	8,4	37,8	212	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1

День: День 4

Возрастная категория: Ученики 11 лет и старше

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Пюре картофельное	120	4	2,6	18,1	125	0,1	4	0,03	0,2	37,6	68	23,2	0,8
	Салат из свеклы и яблок	60	4,1	0,9	9,8	79	0,1	51,9	0	0	253,3	285,4	198,2	9,6
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с лимонном без сахара	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	9,7	5,2	0,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	420	9,3	10,1	62,3	371	0,2	58,8	0,03	0,2	298,7	363,1	226,6	11,3

День: День 5

Возрастная категория: Ученики 11 лет и старше

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2.8	Котлеты мясные паровые	90	13,8	13,8	7,8	211	0,1	0,5	0,02	0	16	29	172,6	1,7
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	5,1	0,86	5	69	0,11	57	0	0	216,9	245,8	125,4	8
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	29,7	14,6	0,5
	Яблоки (семеринка)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	465	20,4	21,56	69,75	540,25	0,232	65,3	0,22	0	253,45	304,5	312,6	22,2

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,3	5,4	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Салат из свежих огурцов	60	8,05	0,36	1	25	0,17	57	0	0	131,1	240,12	79,8	3,42
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	450	12,65	13,26	87,3	510	0,37	58,6	0,2	0,3	279,8	471,72	184,7	

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп мясной	200	9,7	4,6	33	113,2	0,1	5,2	0	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0	0,15	11,21	20,77	9,76	0,35
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахарозаменителем	200	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мацони	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0	0	13,537	0	0	1,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	14,81	12,17	78,24	356,21	0,144	18,822	0	2,05	114,547	129,27	37,66	3,289

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Макаронные изделия отварные	126	3,5	4,8	30,6	176	0,1	0	0	0	52,7	63,6	14	0,6
	Помидор свежий	60	0,2	0,6	0,2	14,4	0	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0,6
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	426	5	12,9	91,4	477,4	0,1	15,45	0,4	0,2	80	109,05	40,6	1,7

День: День 9

Возрастная категория: Ученики 11 лет и старше

№ рецеп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп картофельный с фасолью	260	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,19	89,8	108,5	27,9	1,3	1,7
	Салат из белокачанной капусты	65	8,4	1,5	4,1	97,	0,2	210,9	0,	0,	242,9	179,5	98,5	3,3
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Счай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,	0,02	3,6	0,01	0,	67,8	54,7	12,2	0,9
	Апельсины	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	640	21,12	14,58	82,5	434,69	0,334	12,362	0,01	89,8	432,737	262,1	112,	7,539

День: День 10

Возрастная категория: Ученики 11 лет и старше

№ рецеп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2,10а	Плов из риса с отварным мясом	200	18,5	16,3	38,8	390,	0,2	10,4	0,	0,	27,9	255,2	53,9	1,8
8,1	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	5,1	1,7	3,6	47	0,6	66	0	0	128,7	359,7	124,8	4,1
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахарозаменителем	200	0,	0,1	0,	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Яблоки (семеринка)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	25,2	25,9	94,95	699,25	0,822	83,9	0	0	158,25	614,9	178,7	17,9

День: День 11

Возрастная категория: Ученики 11 лет и старше

№ рецеп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Вермишель отварная с тертым сыром	100	6,1	7,	20,6	168,	0,1	0,7	0,	1,06	6,8	107,3	12,4	0,6
	Винегрет овощной с растительным маслом	60	4,7	1,	5,3	70,	0,3	79,5	0,	0,	201,3	241,1	128,1	5,3
	Хлеб с отрубями	40	1,3	7,5	45,2	227,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,	15,4	60,	0,	0,3	0,2	0,	18,9	29,7	14,6	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	400	12,1	15,5	86,5	525,	0,4	80,5	0,2	1,06	227,	378,1	155,1	6,4

День: День 12

Возрастная категория: Учащиеся 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп картофельный с горохом	250	3,9	6,1	24,1	156,	0,3	13,5	0,02	0,1	40,5	91,1	38,2	2,1
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0,	0,15	11,21	20,77	9,76	0,33
	Хлеб ржаной	40	1,2	6,6	34,2	165,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахаром заменителем	200	0,	0,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	8,79	13,39	61,54	365,52	0,33	23,56	0,02	0,25	51,71	111,87	47,96	2,45

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		156,98	174,96	901,8	5393,12	3,952	498,794	1,48	95,06	2314,094	3530,31	1579,12