



/ П.В. Воробьев /

« 01 » МАРТА 2023 г.

Согласовано:

Директор

Ирина Александровна Сухомова

Т.В. Соломонова

« 2 » МАРТА

2023 год.

Родительский комитет

О.В. Войнова

« 2 » МАРТА

2023 год.

Примерное десятидневное меню рациона питания (диета №9) для учащихся с сахарным диабетом общеобразовательных учреждений Сергиевского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мг	Fe	I	Se	F							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																										
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00						
260	Гуляш мясной	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0,00	0,00	31,57	7,72	97,86	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82						
303/Акк	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,08	0,00	14,03	0,07	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03						
ПР	Сок 0, 200 г. т/л (томатный)	1	1	0,2	20,2	92	0,1	0,00	4	0,00			0,00	14	14	8	2,8									
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35						
Итого за Завтрак		341	17,57	28,3	66,61	602,85	0,54	0,39	10,16	14,09	0,31	0,31	245,24	81,1	298,14	112,66	8,15	108,36	11,67	28,2						
Итого за День		341	17,57	28,3	66,61	602,85	0,54	0,39	10,16	14,09	0,31	0,31	245,24	81,1	298,14	112,66	8,15	108,36	11,67	28,2						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьные

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мг	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	7,14	6,06	0,36	84,84	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,27	1,31	10,56	16,21	29,04
173	Каша молочная пшеничная,	200/5	8,14	6,89	41,98	262,49	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
	Какао с молоком без сахара	200	4,68	5,15	7,61	94,6	0,06	0,23	1,95	0,05		219	181,1	148,1	24,82	0,39			
	Хлеб ржаной пшеничный **	35	2,98	1,16	17,08	90,65	0,06	0,28	0,14	0,00	0,28	85,75	22,75	55,3	16,45	1,37	0,00	10,82	5,08
Итого за Завтрак		500	22,94	19,26	67,03	532,58	0,33	0,89	2,61	121,25	3	584,53	354,78	485,23	96,02	4,39	55,66	30,02	64,16
Итого за День		500	22,94	19,26	67,03	532,58	0,33	0,89	2,61	121,25	3	584,53	354,78	485,23	96,02	4,39	55,66	30,02	64,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мг	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
234	Котлеты рыбные с соусом.	100	6,69	6,63	11,09	158,94	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88
377	Чай с лимоном Б/с	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб_ ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,00	0,16	0,00		66,4	29,2	50	16	1,13			
Итого за Завтрак		504	13,99	18,06	82,21	575,59	0,3	0,09	1,92	123,91	5,96	275,94	72	215,39	66,55	3,17	171,49	5,43	233,93
Итого за день		504	13,99	18,06	82,21	575,59	0,3	0,09	1,92	123,91	5,96	275,94	72	215,39	66,55	3,17	171,49	5,43	233,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мг	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9							
268	Биточки из мяса говядины с соусом,	100	8,32	9,6	12,36	163,86	0,09	0,07	1,38	80,04	0,03	129,31	16,42	76,46	14,51	1,39	59,38	0,7	6,79							
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,08	0,00	0,84	0,00	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37							
	Напиток из плодов шиповника б/с	200	0,51	0,00	13,18	56,4	0,01	0,00	165	0,00	0,00	0,00	9,2	2,55	2,55	3,78										
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Завтрак		540	25,88	19,4	77,81	581,28	0,57	0,41	171,45	81,55	0,27	832,01	164,07	353,22	109,29	11,27	118,41	18,32	40,41							
Итого за день		540	25,88	19,4	77,81	581,28	0,57	0,41	171,45	81,55	0,27	832,01	164,07	353,22	109,29	11,27	118,41	18,32	40,41							

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	І	Se	F							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																										
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64						
289	Рагу овощное с птицей	200	12,1	13,97	14,33	224,16	0,12	0,13	8,46	352,7	0,00	0,00	522,51	29,67	135,06	33,26	1,5	34,65	6,74	155,55						
	Чай б/с	200	0,4	0,1	10,03	40,18	0,00	0,00	0,2	0,00			0,00	10,1	16,48	8,8	1,67									
ПР	Хлеб ржанопшеничный	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,00	0,16	0,00			66,4	29,2	50	16	1,13									
	Итого за Завтрак	500	17,75	18,67	48,49	423,3	0,36	0,13	13,51	396,02	0,00	0,00	597,63	82,01	239,96	69,62	5,08	34,81	6,77	157,19						
	Итого за День	500	17,75	18,67	48,49	423,3	0,36	0,13	13,51	396,02	0,00	0,00	597,63	82,01	239,96	69,62	5,08	34,81	6,77	157,19						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мг	Fe	І	Se	F							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
	Салат из моркови с растительным маслом без сахара.	60	0,74	3,05	4,1	44,07	0,04	0,00	2,85	0,00		0,00	29,07	31,35	21,66	0,4										
278	Тертелги (из говяд.)с соусом.	110	7,83	8,75	10,25	151,07	0,05	0,00	0,72	0,03		0,00	27,95	88,37	18,33	0,87										
303/Ак	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,08	0,00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03							
342	Компот из свежих яблок б/с	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,00	0,9	0,00		0,00	14,18	4,42	5,14	0,95										
	Итого за Завтрак	550	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
	Итого за День	550	16,51	17,42	79,81	546,35	0,29	0,32	4,59	14,06	0,31	213,67	105,98	288,22	136,17	6,01	71,68	11,52	13,38							
		550	16,51	17,42	79,81	546,35	0,29	0,32	4,59	14,06	0,31	213,67	105,98	288,22	136,17	6,01	71,68	11,52	13,38							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9						
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом б/с	250/5	10,62	10,11	40,3	294,7	0,24	0,21	0,65	30,07	0,07	323,22	165,19	277,15	85,06	2,09	48,41	18,02	46,76						
692	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,1	3,44	8,26	74,85	0,04	0,15	1,3	0,03		146	120	90	14	0,06									
ЛР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35						
Итого за Завтрак		545	17,34	19,1	69,51	513,32	0,35	0,62	7,02	30,77	0,31	667,49	348,35	441,11	126,21	4,09	51,51	27,62	62,01						
Итого за День		545	17,34	19,1	69,51	513,32	0,35	0,62	7,02	30,77	0,31	667,49	348,35	441,11	126,21	4,09	51,51	27,62	62,01						