

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 12"
 Пешинская О.А.
 "29" августа 2024 года



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Совушка"
 Смирнова В.Н.
 "29" августа 2024

Диета

Примерное двухнедельное меню для учащихся с сахарным диабетом 5-11 классов льготной категории общеобразовательной школы № 12 стоимостью 414,00 рублей на осенний период

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя							
1 день							
1 прием пищи							
1	Сыр порциями	30	6,667	7,501	0,000	94	97 (21)
2	Каша геркулесовая молочная жидкая без сахара с маслом	215	5,537	12,759	20,969	221	257 (12)
3	Какао-напиток с молоком без сахара	200	2,542	2,482	11,544	79	642 (12)
4	Хлеб дарницкий	35	1,952	0,362	15,726	74	(2)
5	Фрукты свежие	120	0,406	0,338	11,816	52	627 (21)
Итого:			17,103	23,442	60,056	520	
2 прием пищи							
1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	1,847	3,321	14,724	96	132 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	15	3,546	3,176	0,000	43	(21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	5	0,106	0,023	0,301	2	(12)
5	Котлеты рубленые из говядины и свинины с луком	100	12,567	14,397	13,302	233	416 (12)
6	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,643	3,359	22,936	141	508 (21)
7	Овощи, припущенные с маслом (морковь)	80	1,432	2,333	1,699	34	(25)
8	Напиток из черной смородины без сахара	200	0,278	0,116	2,223	11	(25)
9	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
Итого:			27,971	28,588	82,458	699	
Итого за день:			45,074	52,030	142,513	1219	
2 день							
1 прием пищи							
1	Брокколи, морковь, припущенные в салатной заправке	60	0,722	2,378	4,593	43	(25)
2	Говядина в кисло-сладком соусе	100	13,167	15,229	8,123	222	442 (21)
3	Макаронные изделия отварные	180	5,380	4,467	37,483	212	516 (21)
4	Чай с апельсином и лимоном без сахара	208	0,217	0,011	0,511	3	686 (21)
5	Хлеб дарницкий	50	2,788	0,517	22,466	106	(2)
Итого:			22,275	22,602	73,177	585	
2 прием пищи							
1	Помидоры консервированные порциями	90	0,837	0,085	3,011	16	T/24 (12)
2	Суп из овощей с фасолью	250	2,633	3,492	11,104	86	144 (21)
3	Говядина отварная	10	2,402	2,145	0,053	29	411 (21)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,060	0,012	0,164	1	(12)
5	Котлета "Детская"	100	13,395	15,847	10,426	238	(25)
6	Картофель отварной	180	2,900	4,374	25,525	153	470 (12)
7	Соус томатный	30	0,153	1,634	1,240	20	587 (21)
8	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,254	0,116	3,897	18	705 (21)
9	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
Итого:			25,979	28,325	82,380	688	
Итого за день:			48,254	50,927	155,556	1274	

3 день							
1 прием пищи							
1	Запеканка из творога с тыквой и морковью без сахара	200	26,648	24,284	18,659	400	224 (32)
2	Соус вишневый без сахара	30	0,097	0,000	1,504	6	358 (26)
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,152	1,034	2,088	22	395 (26)
4	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
5	Фрукты свежие	120	0,406	0,338	11,816	52	627 (21)
Итого:			29,976	25,967	47,547	544	
2 прием пищи							
1	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,326	3,245	10,634	77	110 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	20	4,728	4,235	0,000	57	(21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,063	0,014	0,181	1	(12)
5	Горбуша, запеченая с сыром, морковью, белым соусом	100	15,588	12,536	4,702	194	(25)
6	Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	180	3,522	6,583	32,477	203	(25)
7	Напиток клюквенно-брусничный без сахара	200	0,119	0,072	1,294	6	(25)
8	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
Итого:			28,899	28,547	76,560	679	
Итого за день:			58,875	54,514	124,107	1223	
4 день							
1 прием пищи							
1	Кукуруза консервированная порциями	60	1,115	0,226	8,432	40	T/24 (12)
2	Омлет натуральный	200	17,730	23,366	3,406	295	340 (21)
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком без сахара	200	1,225	1,175	2,294	25	(25)
4	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
5	Печенье мультизлаковое без сахара	30	1,901	5,076	14,340	111	(12)
6	Фрукты свежие	100	0,760	0,188	8,030	37	(21)
Итого:			24,406	30,341	49,982	571	
2 прием пищи							
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	60	0,744	2,880	4,767	48	64 (13)
2	Суп картофельный с вермишелью	250	2,299	2,180	18,082	101	140 (21)
3	Колбаса отварная	20	1,896	3,847	0,000	42	393 (13)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	5	0,106	0,024	0,301	2	(12)
5	Говядина с гречкой по-деревенски	200	17,444	16,641	32,971	351	(25)
6	Напиток клюквенный без сахара	200	0,099	0,041	0,805	4	647 (12)
7	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
Итого:			29,699	26,729	108,417	793	
Итого за день:			54,104	57,070	158,400	1364	

5 день							
1 прием пищи							
1	Тефтели из говядины с хлебом	140	11,259	17,458	13,087	255	461 (21)
2	Картофель отварной	180	2,900	4,374	25,525	153	470 (12)
3	Чай с лимоном без сахара	207	0,198	0,006	0,243	2	686 (21)
4	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
5	Печенье мультизлаковое без сахара	40	2,535	6,768	19,120	148	(12)
Итого:			20,245	29,226	84,944	684	
2 прием пищи							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,438	3,429	7,612	67	124 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	20	4,728	4,235	0,000	57	(21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,020	0,004	0,055	0	(12)
5	Пельмени отварные	200	13,907	10,828	42,018	321	664 (12)
6	Масло сливочное	15	0,095	8,996	0,000	81	14 (25)
7	Напиток брусничный без сахара	200	0,139	0,103	1,783	9	(25)
8	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
Итого:			23,879	29,457	78,741	676	
Итого за день:			44,124	58,683	163,685	1359	
2 неделя							
1 день							
1 прием пищи							
1	Омлет с сыром	200	20,863	25,397	3,026	324	342 (21)
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком без сахара	200	1,225	1,175	2,294	25	(25)
3	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
4	Фрукты свежие	100	0,338	0,282	9,847	43	627 (21)
Итого:			25,772	27,474	42,126	519	
2 прием пищи							
1	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,047	0,813	5	T/24 (12)
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,326	3,245	10,634	77	110 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	15	3,546	3,176	0,000	43	(21)
4	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
5	Зелень укропа, петрушки свежая	5	0,106	0,024	0,301	2	(12)
6	Плов из говядины	230	16,423	18,540	47,642	423	443 (21)
7	Напиток из вишни свежемороженой без сахара	200	0,159	0,000	2,458	10	(25)
8	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
Итого:			25,450	26,894	89,120	700	
Итого за день:			51,223	54,368	131,247	1219	

2 день							
1 прием пищи							
1	Огурцы консервированные порциями	80	0,541	0,075	1,300	8	T/24 (12)
2	Котлета из говядины и цыплят	100	15,441	12,955	10,792	222	(0)
3	Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	180	3,522	6,583	32,477	203	(25)
4	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,152	1,034	2,088	22	395 (26)
5	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
Итого:			24,002	21,267	73,616	582	
2 прием пищи							
1	Суп-лапша домашняя	250	2,265	2,170	12,829	80	148 (21)
2	Колбаса отварная	25	2,370	4,809	0,000	53	393 (13)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	5	0,106	0,024	0,301	2	(12)
4	Печень по-строгановски	125	17,558	17,536	8,793	263	383 (5)
5	Картофель отварной	180	2,900	4,374	25,525	153	470 (12)
6	Напиток клюквенный без сахара	200	0,099	0,041	0,805	4	647 (12)
7	Хлеб дарницкий	70	3,904	0,724	31,452	148	(2)
Итого:			29,201	29,677	79,705	703	
Итого за день:			53,202	50,945	153,321	1285	
3 день							
1 прием пищи							
1	Пудинг из творога с какао без сахара	200	25,611	18,178	16,734	333	468 (13)
2	Соус молочный без сахара	30	0,624	1,196	1,677	20	528 (5)
3	Чай с апельсином и лимоном без сахара	208	0,217	0,011	0,511	3	686 (21)
4	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
5	Фрукты свежие	130	0,439	0,049	12,179	51	627 (21)
Итого:			30,239	20,054	58,060	534	
2 прием пищи							
1	Салат из зеленого горошка и огурцов консервированных	100	2,686	8,530	9,397	125	(25)
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,483	3,429	7,811	68	124 (21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	4	0,085	0,019	0,241	1	(12)
5	Голень, запеченная в сметанно-томатном маринаде	100	12,300	11,082	0,157	150	450 (12)
6	Макароны отварные с овощами	180	4,915	5,989	33,691	208	449 (5)
7	Напиток из черной смородины без сахара	200	0,278	0,116	2,223	11	(25)
8	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
Итого:			25,300	31,025	80,792	704	
Итого за день:			55,539	51,079	138,852	1237	

4 день							
1 прием пищи							
1	Сыр порциями	30	6,667	7,501	0,000	94	97 (21)
2	Каша "Полезная" (пшенино-кукурузная) молочная жидкая с маслом без сахара	215	5,544	11,808	28,100	241	(25)
3	Какао-напиток с молоком без сахара	200	2,542	2,482	11,544	79	642 (12)
4	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
5	Фрукты свежие	120	0,406	0,338	11,816	52	627 (21)
Итого:			18,505	22,750	78,419	592	
2 прием пищи							
1	Суп из овощей с фасолью	250	2,633	3,492	11,104	86	144 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	20	4,728	4,235	0,000	57	(21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	2	0,042	0,009	0,120	1	(12)
5	Азу по-татарски	200	13,627	19,091	16,246	291	402 (12)
6	Напиток клюквенно-брусничный без сахара	200	0,119	0,072	1,294	6	(25)
7	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
8	Печенье мультизлаковое без сахара	40	2,535	6,768	19,120	148	(12)
Итого:			27,237	35,529	75,157	729	
Итого за день:			45,742	58,279	153,576	1322	
5 день							
1 прием пищи							
1	Сосиски отварные	100	8,737	19,770	0,348	214	393 (13)
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,358	6,047	41,286	253	508 (21)
3	Соус "Солнечный"	20	0,139	0,553	0,929	9	(25)
4	Чай с лимоном без сахара	207	0,198	0,006	0,243	2	686 (21)
5	Хлеб дарницкий	40	2,231	0,414	17,973	85	(2)
6	Фрукты свежие	100	0,338	0,038	9,369	39	627 (21)
Итого:			20,001	26,828	70,148	602	
2 прием пищи							
1	Огурцы консервированные порциями	70	0,473	0,066	1,138	7	T/24 (12)
2	Суп картофельный	250	2,041	3,397	17,337	108	77 (26)
3	Форель припущенная (для первого блюда)	20	3,342	1,410	0,000	26	(25)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	5	0,106	0,024	0,301	2	(12)
5	Котлета по-Волжски (горбуша и свинина)	100	16,714	16,313	4,093	230	(25)
6	Макаронные изделия отварные	180	5,380	4,467	37,483	212	516 (21)
7	Соус томатный с маслом	30	0,163	2,624	1,240	29	587 (21)
8	Напиток брусничный без сахара	200	0,139	0,103	1,783	9	(25)
9	Хлеб дарницкий	65	3,625	0,672	29,206	137	(2)
Итого:			31,984	29,076	92,583	760	
Итого за день:			51,985	55,904	162,730	1362	

Всего: 12863 : 10 = 1286 ккал
Всего: 508,123 : 10 = 50,812 грамм белка
Всего: 543,799 : 10 = 54,380 грамм жира
Всего: 1483,987 : 10 = 148,399 грамм углеводов

Технолог *Славнова* Славнова И.В.

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 2 - Сб.рец.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных
- 32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях