



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 7
И.А. ПЕТРОВСКАЯ
от «01» сентября 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. ШАРЫПОВО, 6 МИКРОРАЙОН, ЗДАНИЕ
№ 23)**

г. Шарыпово

2023 г.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное цикличное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 7 лет и старше, страдающих сахарным диабетом.

Настоящее меню рассчитано на 3-кратный прием пищи – завтрак, обед, полдник.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г;

-Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» /Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г;

- МР 2.4.0162-19 2.4. Гигиена детей и подростков, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях);

-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г.

Технологические карты (техничко-технологические карты) приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

В каждой технологической карте указан № рецептуры согласно сборника рецептов и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий.

Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков

С сахарным диабетом:

- 1) жирные виды рыбы;
- 2) мясные и рыбные консервы;
- 3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
- 5) яичные желтки;
- 6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 7) жирные бульоны;
- 8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
- 9) овощи соленые;
- 10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
- 11) острые, жирные и соленые соусы;
- 12) сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки.

В случае невозможности исключения данных продуктов из рациона питания детей, рекомендуется отдавать предпочтение макаронам из твердых сортов пшеницы, бурому рису и цельнозерновой муке, что отражено в технологических (техничко-технологических картах).

Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

День 1

№ ТК (ТТК)* 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	ДЕНЬ 1 Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	№ ТК (ТТК)* 1
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
1	Плов из отварной говядины	160	11,42	15,11	25,49	282,4	1
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП
	Итого	500	14,40	15,74	52,26	410,67	
Обед							
3	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	8,45	7,18	21,24	177,00	3
4	Рагу из овощей с мясом	150	10,47	12,55	10,24	200,22	4
5	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,68	0,28	9,66	57,00	5
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП
	Итого	700	25,87	21,21	77,32	619,02	
Полдник							
6	Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,92	19,00	6
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00	ГП
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
	Итого	320	2,2	4,2	26,7	151,7	
Норма вь							
Итого за день			Б 42,43	Ж 41,11	У 156,30	Эн/ц 1181,36	

Дети 12 лет и старше, страдающие сахарным диабетом

День 1

Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
		Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак					
Плов из отварной говядины	160	11,42	15,11	25,49	282,4
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,00
Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,05	12,03	62,40
Итого	570	15,89	16,06	65,66	474,80
Обед					
Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	8,45	7,18	21,24	177,00
Рагу из овощей с мясом	230	16,06	19,25	15,70	307,00
Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,68	0,28	9,66	57,00
Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
Итого	810	33,55	27,23	96,60	787,40
Полдник					
Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,92	19,00
Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	60,67
Итого	350	2,3	4,3	29,7	165,7
дачи соли 3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		51,72	47,57	191,92	1427,87

Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

День 2

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	1
7	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	16,04	9,94	5,47	177,00	7
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП
	Итого	540	19,02	10,57	32,24	305,27	
10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,37	8,30	7,30	138,00	10
11	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	94	15,21	13,76	13,33	235,00	11
12	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,34	8,64	37,61	259,00	12
13	Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,57	0,00	14,45	60,00	13
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП
	Итого	799	35,76	31,90	108,87	876,80	
14	Кисломолочный продукт без сахара	200	5,80	5,00	8,00	106,00	14
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00	ГП
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
	Итого	320	7,8	9,0	30,8	238,7	
							Норма вь
	Итого за день		62,58	51,47	171,91	1420,74	

Дети 12 лет и старше, страдающие сахарным диабетом

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
Завтрак					
Рыба, тушенная в томате с овощами	220	17,64	10,93	6,02	194,70
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67
Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,05	12,03	62,40
Итого	580	21,91	11,68	41,29	363,77
Обед					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,37	8,30	7,30	138,00
Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	105	16,91	15,68	14,82	265,33
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,01	10,37	45,13	310,80
Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,57	0,00	14,45	60,00
Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
Итого	870	41,22	34,87	131,70	1020,53
Полдник					
Кисломолочный продукт без сахара	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00
Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,00
Итого	370	8,0	9,2	35,7	262,0
дачи соли 3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		71,13	55,75	208,69	1646,30

Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

День 3

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	1
15	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00	15
16	Соус сметанный с томатом	25	0,48	1,34	1,74	20,75	16
17	Макаронные изделия (твердых сортов)отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	17
18	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги) без сахара	200	0,11	0,00	7,92	34,00	18
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП
	Итого	515	29,93	21,92	55,67	492,25	
46	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	260	5,92	5,05	21,98	147,00	46
20	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,32	13,82	2,27	193,63	20
21	Картофель отварной	150	3,28	8,45	21,91	175,80	21
22	Сок без сахара	200	2,00	0,20	5,80	36,00	22
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП
	Итого	800	32,79	28,72	88,14	737,23	
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00	ГП
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
	Итого	320	2,0	4,0	22,8	132,7	
							Норма вь
			Б	Ж	У	Эн/ц	
	Итого за день		64,72	54,64	166,61	1362,15	

Дети 12 лет и старше, страдающие сахарным диабетом

День 3

Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
		Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак					
Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
Соус сметанный с томатом	25	0,48	1,34	1,74	20,75
Макаронные изделия (твердых сортов)отварные	185	6,98	8,33	35,82	178,71
Кисель из свежих ягод (или яблоко, или кураги) без сахара	200	0,11	0,00	7,92	34,00
Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,05	12,03	62,40
Итого	570	32,54	23,62	70,95	566,86
Обед					
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	260	5,92	5,05	21,98	147,00
Бефстроганов из отварной говядины	100	15,32	13,82	2,27	193,63
Картофель отварной	180	3,94	10,14	26,29	210,96
Сок без сахара	200	2,00	0,20	5,80	36,00
Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
Итого	860	35,54	29,73	106,34	833,99
Полдник					
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	60,67
Итого	350	2,1	4,1	25,7	146,7
дачи соли 3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		70,20	57,47	203,03	1547,52

Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

День 4

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	1
ГП	Творожок детский без сахара	150	11,25	9,00	2,25	135,00	ГП
23	Чай с молоком без сахара	200	1,40	1,60	17,39	91,00	23
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
24	Бутерброд с сыром и маслом	50	4,16	7,45	15,04	144,00	24
	Итого	500	17,21	18,45	44,48	416,67	
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	5,34	8,42	7,90	135,00	41
28	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	9,05	8,95	3,26	112,00	28
12	Каша рассыпчатая (перловая)	150	6,17	7,17	44,06	264	12
5	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,68	0,28	9,66	57,00	5
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП
	Итого	795	27,51	26,02	101,06	752,80	
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00	ГП
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
	Итого	320	2,0	4,0	22,8	132,7	
							Норма вь
	Итого за день		46,72	48,47	168,34	1302,14	

Дети 12 лет и старше, страдающие сахарным диабетом

День 4

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ГП	Творожок детский без сахара	150	11,25	9,00	2,25	135,00
23	Чай с молоком без сахара	200	1,40	1,60	17,39	91,00
ГП	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,00
24	Бутерброд с сыром и маслом	77	6,6	9,07	24,98	208
	Итого	577	19,85	20,27	59,32	504,00
Обед						
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	5,34	8,42	7,90	135,00
28	Птица, тушенная в сметанном соусе	120	12,07	11,93	4,35	149,33
12	Каша рассыпчатая (перловая)	180	7,4	8,6	52,87	316,8
5	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,68	0,28	9,66	57,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	885	33,85	29,75	124,78	904,53
Полдник						
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00
ГП	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	60,67
	Итого	350	2,1	4,1	25,7	146,7
Норма выдачи соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		55,82	54,14	209,84	1555,20

Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

День 5

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	1
29	Тефтели из говядины	80	9,56	11,29	9,14	175,55	29
30	Соус красный основной	30	0,36	0,61	2,53	15,63	30
31	Капуста тушеная	150	3,20	4,65	8,99	99,00	31
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП
13	Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,57	0,00	14,45	60,00	13
	Итого	500	16,27	16,78	52,08	431,78	
47	Суп-лапша с мясом птицы	260	9,01	7,99	15,34	171,00	47
33	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55	33
43	Зеленый горошек консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10,00	43
34	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги) без сахара	200	1,04	0,00	11,00	47,00	34
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП
	Итого	775	40,74	30,33	79,24	757,35	
14	Кисломолочный продукт без сахара	200	5,80	5,00	8,00	106,00	14
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00	ГП
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
	Итого	320	7,80	9,00	30,80	238,67	
							Норма вь
	Итого за день		64,81	56,11	162,12	1427,80	

Дети 12 лет и старше, страдающие сахарным диабетом

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
Завтрак					
Тефтели из говядины	80	9,56	11,29	9,14	175,55
Соус красный основной	30	0,36	0,61	2,53	15,63
Капуста тушеная	200	4,27	6,20	11,99	132,00
Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,05	12,03	62,40
Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,57	0,00	14,45	60,00
Итого	570	18,63	18,45	63,58	505,58
Обед					
Суп-лапша с мясом птицы	260	9,01	7,99	15,34	171,00
Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
Зеленый горошек консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10,00
Компот из плодов или ягод сушеных (кураги) без сахара	200	1,04	0,00	11,00	47,00
Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
Итого	805	42,83	29,65	93,06	818,95
Полдник					
Кисломолочный продукт без сахара	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	60,67
Итого	350	7,92	9,12	33,74	252,67
дачи соли 3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		69,38	57,22	190,38	1577,20

Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

День 6

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	1
12	Каша рассыпчатая (ячневая или пшеничная)	150	6,63	73,00	43,06	263,00	12
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ГП	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,00	ГП
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП
	Итого	540	9,81	73,83	74,73	414,60	
36	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	6,17	4,79	22,44	150,00	36
37	Рыба припущенная	150	23,20	6,67	0,09	152,86	37
18	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги) без сахара	200	0,11	0,00	7,92	34,00	18
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП
	Итого	700	35,75	12,66	66,63	521,66	
14	Кисломолочный продукт без сахара	200	5,80	5,00	8,00	106,00	14
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00	ГП
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
	Итого	320	7,80	9,00	30,80	238,67	
							Норма вь
	Итого за день		53,36	95,49	172,16	1174,93	

Дети 12 лет и старше, страдающие сахарным диабетом

День 6

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
12	Каша рассыпчатая (ячневая или пшеничная)	180	7,96	8,76	51,67	315,60
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	590	12,43	9,71	91,84	508,00
Обед						
36	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	6,17	4,79	22,44	150,00
37	Рыба припущенная	220	34,03	9,78	0,13	224,19
18	Кисель из свежих ягод (или яблок, или кураги) без сахара	200	0,11	0,00	7,92	34,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	800	48,67	15,09	80,49	654,59
Полдник						
14	Кисломолочный продукт без сахара	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00
ГП	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	60,67
	Итого	350	7,92	9,12	33,74	252,67
Норма выдачи соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		69,02	33,92	206,07	1415,26

Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

День 7

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	1
38	Гуляш	90	11,59	11,51	2,47	160,65	38
12	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,34	8,64	37,61	259,00	12
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	2
	Итого	580	22,91	20,78	66,85	547,92	
39	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,97	8,33	7,42	146,00	39
7	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	16,04	9,94	5,47	177,00	7
5	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,68	0,28	9,66	57,00	5
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП
	Итого	705	25,27	18,78	39,52	461,60	
6	Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,92	19,00	6
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00	ГП
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
	Итого	320	2,2	4,2	26,7	151,7	
							Норма въ
	Итого за день		50,34	43,72	133,09	1161,19	

Дети 12 лет и старше, страдающие сахарным диабетом

День 7

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
Завтрак					
Гуляш	100	12,88	12,79	2,74	178,5
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,01	10,37	45,13	310,80
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67
Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,05	12,03	62,40
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого	640	27,16	23,91	83,14	658,37
Обед					
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,97	8,33	7,42	146,00
Рыба, тушенная в томате с овощами	220	17,64	10,93	6,02	194,70
Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,68	0,28	9,66	57,00
Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
Итого	805	32,65	20,06	73,10	644,10
Полдник					
Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,92	19,00
Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	60,67
Итого	350	2,3	4,3	29,7	165,7
дачи соли 3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		62,09	48,25	185,90	1468,14

Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом							
День 8							
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК (ТТК)*
1	2	3	Б	Ж	У	7	1
40	Тефтели рыбные	90	12,02	8,35	8,45	163,00	40
16	Соус сметанный с томатом	25	0,48	1,34	1,74	20,75	16
8	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	8
13	Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,57	0,00	14,45	60,00	13
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП
	Итого	505	19,39	14,85	59,25	459,55	
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	5,34	8,42	7,90	135,00	41
42	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	105	13,93	18,08	10,30	263,00	42
12	Каша рассыпчатая (перловая)	150	6,17	7,17	44,06	264	12
22	Сок без сахара	200	2,00	0,20	5,80	36,00	22
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП
	Итого	810	33,71	35,07	104,24	882,80	
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00	ГП
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
	Итого	320	2,0	4,0	22,8	132,7	
							Норма вь
Итого за день			Б	Ж	У	Эн/ц	
			55,10	53,92	186,29	1475,02	

Дети 12 лет и старше, страдающие сахарным диабетом

День 8

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
40	Тефтели рыбные	90	12,02	8,35	8,45	163,00
16	Соус сметанный с томатом	25	0,48	1,34	1,74	20,75
8	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12
13	Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,57	0,00	14,45	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	555	20,68	16,16	72,39	525,27
Обед						
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	5,34	8,42	7,90	135,00
42	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	105	13,93	18,08	10,30	263,00
12	Каша рассыпчатая (перловая)	180	7,4	8,6	52,87	316,8
22	Сок без сахара	200	2,00	0,20	5,80	36,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	870	37,03	35,82	126,87	997,20
Полдник						
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00
ГП	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	60,67
	Итого	350	2,1	4,1	25,7	146,7
Норма выдачи соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		59,83	56,10	225,00	1669,14

Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

День 9

№ ТК (ТТК)* 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	№ ТК (ТТК)* 1
			Б 4	Ж 5	У 6		
17	Макаронные изделия (твердых сортов)отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	17
43	Зеленый горошек консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10,00	43
44	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	85	12,58	13,58	9,58	228,00	44
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	ГП
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60	ГП
34	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги) без сахара	200	1,04	0,00	11,00	47,00	34
	Итого	500	22,64	20,61	68,22	511,50	
35	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,44	5,93	20,18	168,54	35
45	Капуста тушеная с мясом (говядины)	200	10,17	12,13	9,06	195,00	45
22	Сок без сахара	200	2,00	0,20	5,80	36,00	22
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	ГП
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП
	Итого	740	26,88	19,46	71,22	584,34	
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00	ГП
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67	ГП
	Итого	320	2,0	4,0	22,8	132,7	
							Норма вь
	Итого за день		Б 51,52	Ж 44,07	У 162,24	Эн/ц 1228,51	

Дети 12 лет и старше, страдающие сахарным диабетом

День 9

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17	Макаронные изделия (твердых сортов)отварные	185	6,98	8,33	35,82	178,71
43	Зеленый горошек консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10,00
44	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	85	12,58	13,58	9,58	228,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,05	12,03	62,40
34	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги) без сахара	200	1,04	0,00	11,00	47,00
	Итого	555	25,25	22,31	83,50	586,11
Обед						
35	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,44	5,93	20,18	168,54
45	Капуста тушеная с мясом (говядины)	220	11,19	13,34	9,97	214,50
22	Сок без сахара	200	2,00	0,20	5,80	36,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	790	29,99	19,99	85,95	665,44
Полдник						
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Изделие диабетическое	20	1,60	3,60	13,00	86,00
ГП	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,00
	Итого	370	2,2	4,2	27,7	156,0
Норма выдачи соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		57,44	46,50	197,15	1407,55

Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

День 10

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
27	Каша вязкая молочная жидкая	200	8,22	7,44	28,72	215
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67
24	Бутерброд с сыром и маслом	50	4,16	7,45	15,04	144,00
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	570	13,76	15,49	62,51	445,67
19	Суп из овощей с мясом	260	5,20	6,95	9,01	129,00
25	Соус сметанный	25	0,45	4,57	1,77	47,85
26	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250,00
6	Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,92	19,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	775	29,08	29,48	58,88	630,65
23	Чай с молоком без сахара	200	1,40	1,60	17,39	91,00
ГП	Изделие диабетическое	20	3,07	5,27	1,17	146,33
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67
	Итого	320	4,9	7,3	28,4	284,0
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47,71	52,24	149,75	1360,32

Дети 12 лет и старше, страдающие сахарным диабетом

День 10

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
27	Каша вязкая молочная жидкая	250	10,28	9,3	35,9	268,75
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67
24	Бутерброд с сыром и маслом	77	6,6	9,07	24,98	208
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	657	18,75	19,07	84,12	583,42
Обед						
19	Суп из овощей с мясом	260	5,20	6,95	9,01	129,00
25	Соус сметанный	25	0,45	4,57	1,77	47,85
26	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250,00
6	Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,92	19,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	805	31,17	28,80	72,70	692,25
Полдник						
23	Чай с молоком без сахара	200	1,40	1,60	17,39	91,00
ГП	Изделие диабетическое	20	3,07	5,27	1,17	146,33
ГП	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	60,67
	Итого	350	5,0	7,4	31,3	298,0
Норма выдачи соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		54,91	55,26	188,12	1573,67

Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	День 11				
		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
11	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	94	15,21	13,76	13,33	235,00
12	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,34	8,64	37,61	259,00
5	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,68	0,28	9,66	57,00
ГП	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	634	27,41	23,51	92,27	702,60
32	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом птицы	265	8,13	9,05	10,00	159,00
33	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
43	Зеленый горошек консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10,00
13	Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,57	0,00	14,45	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	780	39,39	31,39	77,35	758,35
14	Кисломолочный продукт без сахара	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Изделие диабетическое	20	3,07	5,27	1,17	146,33
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67
	Итого	320	9,27	10,67	18,97	299,00
			Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день			76,07	65,57	188,59	1759,95

Дети 12 лет и старше, страдающие сахарным диабетом

День 11

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	105	16,91	15,68	14,82	265,33
12	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,01	10,37	45,13	310,80
5	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,68	0,28	9,66	57,00
ГП	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	695	32,07	27,28	109,78	825,53
Обед						
32	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	9,05	10,00	159,00	135,00
33	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
43	Зеленый горошек консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10,00
13	Компот из плодов или ягод сушеных без сахара	200	0,57	0,00	14,45	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	810	42,40	31,66	240,17	795,95
Полдник						
14	Кисломолочный продукт без сахара	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Изделие диабетическое	20	3,07	5,27	1,17	146,33
ГП	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	60,67
	Итого	350	9,39	10,79	21,91	313,00
Норма выдачи соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		83,86	69,73	371,86	1934,48

Дети 7-11 лет, страдающие сахарным диабетом

День 12

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ГП	Творожок детский без сахара	150	11,25	9,00	2,25	135,00
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	15,04	62,00
24	Бутерброд с сыром и маслом	50	4,16	7,45	15,04	144,00
ГП	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,00
	Итого	550	16,01	17,05	47,03	411,00
9	Суп картофельный с крупой с мясом	260	5,22	4,60	15,75	140,00
15	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
12	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	6,63	7,3	43,06	263
34	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги) без сахара	200	1,04	0,00	11,00	47,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	800	40,26	26,70	105,99	845,80
14	Кисломолочный продукт без сахара	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Изделие диабетическое	20	3,07	5,27	1,17	146,33
ГП	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,67
	Итого	320	9,27	10,67	18,97	299,00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		65,54	54,42	171,99	1555,80

Дети 12 лет и старше, страдающие сахарным диабетом						
День 12						
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак						
ГП	Творожок детский без сахара	150	11,25	9,00	2,25	135,00
2	Чай без сахара	200	0,00	0,00	15,04	62,00
24	Бутерброд с сыром и маслом	77	6,6	9,07	24,98	208
ГП	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,00
	Итого	577	18,45	18,67	56,97	475,00
Обед						
9	Суп картофельный с крупой с мясом	260	5,22	4,60	15,75	140,00
15	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
12	Каша рассыпчатая (ячневая)	180	7,96	8,76	51,67	315,6
34	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги) без сахара	200	1,04	0,00	11,00	47,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	860	43,68	27,48	128,42	960,00
Полдник						
14	Кисломолочный продукт без сахара	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ГП	Изделие диабетическое	20	3,07	5,27	1,17	146,33
ГП	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	60,67
	Итого	350	9,39	10,79	21,91	313,00
Норма выдачи соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		71,52	56,94	207,30	1748,00

	Пищевые вещества (г)			
	Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
	680,90	661,23	1989,39	16409,91
	56,74	55,10	165,78	1367,49

Примечание: ГП - готовый продукт.

* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	776,92	638,85	2585,26	18970,33
Итого за 1 день	64,74	53,24	215,44	1580,86

Примечание: ГП - готовый продукт.

д

* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника