

Согласовано:  
Директор МКОУ  
  
Серебряникова Е.И.



Утверждаю:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
  
Кртоножко Е.Ю.



**Диетическое меню**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся МКОУ «Шебалиновская СШ»  
Октябрьского муниципального района  
Волгоградской области  
с заболеванием «Сахарный диабет»

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>_Завтрак</i>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
15	Сыр (Российский )	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31,830</b>	<b>34,300</b>	<b>74,640</b>	<b>725,200</b>	<b>0,570</b>	<b>13,050</b>	<b>0,056</b>	<b>1,330</b>	<b>831,170</b>	<b>724,390</b>	<b>201,460</b>	<b>6,150</b>

День/неделя: Вторник-1														
<i>_Завтрак</i>														
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
274	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>17,920</b>	<b>21,590</b>	<b>42,080</b>	<b>430,390</b>	<b>0,200</b>	<b>8,800</b>	<b>0,135</b>	<b>0,800</b>	<b>233,480</b>	<b>312,100</b>	<b>85,800</b>	<b>3,390</b>

День/неделя: Среда-1														
<i>_Завтрак</i>														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>22,150</b>	<b>19,860</b>	<b>69,780</b>	<b>564,550</b>	<b>0,190</b>	<b>14,400</b>	<b>0,111</b>	<b>1,070</b>	<b>305,420</b>	<b>285,570</b>	<b>77,200</b>	<b>5,350</b>

День/неделя: Четверг-1

<i>_Завтрак</i>														
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>18,850</b>	<b>22,940</b>	<b>48,240</b>	<b>470,840</b>	<b>0,930</b>	<b>8,940</b>	<b>0,450</b>	<b>1,770</b>	<b>234,420</b>	<b>442,220</b>	<b>106,330</b>	<b>6,370</b>

День/неделя: Пятница-1

<i>_Завтрак</i>														
316	Овощи, припущенные (капуста цветная)	150	4,82	5,43	30,9	191,75	0,17	6,45	0,61	2,7	95,1	178,95	123,45	24,45
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>19,500</b>	<b>18,490</b>	<b>58,470</b>	<b>512,150</b>	<b>0,290</b>	<b>7,930</b>	<b>0,643</b>	<b>4,860</b>	<b>258,640</b>	<b>391,060</b>	<b>172,920</b>	<b>27,240</b>

День/неделя: Понедельник-2

<i>_Завтрак</i>														
182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
15	Сыр (Российский )	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
382	Какао с молоком без сахара	200	3,28	3,54	5,25	65,46	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>28,040</b>	<b>29,800</b>	<b>52,430</b>	<b>586,260</b>	<b>0,320</b>	<b>3,320</b>	<b>0,080</b>	<b>0,960</b>	<b>819,200</b>	<b>668,900</b>	<b>142,600</b>	<b>5,020</b>

День/неделя: Вторник-2

<i>_Завтрак</i>														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24

	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,620</b>	<b>15,960</b>	<b>76,180</b>	<b>539,800</b>	<b>0,164</b>	<b>13,520</b>	<b>0,086</b>	<b>1,270</b>	<b>147,420</b>	<b>183,820</b>	<b>92,700</b>	<b>3,620</b>

День/неделя: Среда-2

*\_Завтрак*

227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312	Капуста цветная отварная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
11.11a	Чай 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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>21,720</b>	<b>12,390</b>	<b>39,580</b>	<b>346,730</b>	<b>0,270</b>	<b>7,970</b>	<b>0,093</b>	<b>0,980</b>	<b>142,120</b>	<b>374,160</b>	<b>71,800</b>	<b>3,630</b>

День/неделя: Четверг-2

*\_Завтрак*

173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
11.11a	Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>96,740</b>	<b>16,900</b>	<b>81,440</b>	<b>528,800</b>	<b>0,490</b>	<b>14,560</b>	<b>0,065</b>	<b>1,490</b>	<b>243,650</b>	<b>389,960</b>	<b>136,250</b>	<b>4,830</b>

День/неделя: Пятница-2

*\_Завтрак*

	Котлета мясная паровая	100	16,18	9,04	8,77	181,16	0,08	0	0,01	0	12,02	164,26	24,45	2,51
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,460</b>	<b>16,680</b>	<b>64,350</b>	<b>507,420</b>	<b>0,220</b>	<b>16,960</b>	<b>0,030</b>	<b>1,060</b>	<b>171,300</b>	<b>342,720</b>	<b>100,350</b>	<b>4,910</b>

	<b>Итого</b>		<b>301,830</b>	<b>208,910</b>	<b>607,190</b>	<b>5212,140</b>	<b>3,644</b>	<b>109,450</b>	<b>1,749</b>	<b>15,590</b>	<b>3386,820</b>	<b>4114,900</b>	<b>1187,410</b>	<b>70,510</b>
--	--------------	--	----------------	----------------	----------------	-----------------	--------------	----------------	--------------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>301,83</b>	<b>208,91</b>	<b>607,19</b>	<b>5 212,14</b>	<b>3,64</b>	<b>109,45</b>	<b>1,75</b>	<b>15,59</b>	<b>3 386,82</b>	<b>4 114,90</b>	<b>1 187,41</b>	<b>70,51</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>	<b>30,18</b>	<b>20,89</b>	<b>60,72</b>	<b>521,21</b>	<b>0,36</b>	<b>10,95</b>	<b>0,17</b>	<b>1,56</b>	<b>338,68</b>	<b>411,49</b>	<b>118,74</b>	<b>7,05</b>





