

Приложение №2 к примерному меню														
Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с заболеванием сахарный диабет														
День :	День 1													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			бел ки	жи ры	угле вод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшенная молочная жидкая на фруктозе	200	7,9 2	7,9 8	36,9 4	292,26	0,2 2	1,4 6	0,0 0	0,0 0	149 ,32	0,0 0	0,5 6	1,2 2
108	Хлебцы	30	2,3 7	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
493	Чай с фруктозой	200	0,1 0	0,0 0	15,0 0	60,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11, 00	3,0 0	1,0 0	0,3 0
	ОБЕД		10, 39	8,2 8	66,7 0	422,76	0,2 8	1,4 6	0,0 0	0,0 0	167 ,22	3,0 0	1,5 6	2,0 9
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,1 4	5,3 4	4,62	71,40	0,0 1	4,2 0	0,0 0	1,8 6	24, 60	22, 20	9,0 0	0,4 2
147	Суп картофельный с овощами	200	2,1 6	2,2 8	15,0 6	89,00	0,1 2	17, 46	0,0 0	0,1 0	23, 48	56, 64	23, 88	1,0 8
411	Кнели из кур	80	13, 84	14, 08	5,94	196,80	0,0 6	1,2 9	0,0 5	0,1 8	7,6 2	133 ,30	65, 23	1,0 9
418. 1	Каша из гороха с маслом	150	14, 41	4,4 0	28,3 5	210,00	0,6 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	91, 95	0,0 0	1,5 0	5,0 0
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,5 0	0,0 0	27,0 0	110,00	0,0 0	0,5 0	0,0 0	0,0 0	28, 00	19, 00	7,0 0	1,5 0
108	Хлебцы	30	2,3 7	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,9 8	0,3 6	10,0 2	52,20	0,0 5	0,0 0	0,0 0	0,4 2	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	ПОЛДНИК		34, 42	26, 40	95,7 3	747,70	0,8 5	23, 45	0,0 5	2,1 4	182 ,55	231 ,14	106 ,61	9,6 5
503	Кисель из концентрата	200	1,4 0	0,0 0	29,0 0	122,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	1,0 0	0,0 0	0,0 0	0,1 0

	плодового или ягодного на фруктозе													
646	Бантики с корицей на фруктозе	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,61	43,29	240,85	1607,06	1,25	24,98	0,13	3,31	466,27	379,54	132,77	13,82
День :	День 2													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет белковый с зеленым горошком	150	10,82	15,36	5,64	204,54	0,17	8,03	0,18	0,42	112,55	150,57	18,23	1,77
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		13,17	16,23	36,06	343,14	0,20	8,03	0,18	0,93	129,25	173,07	23,13	2,43
245	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,44	6,72	45,59	0,01	2,88	0,00	0,00	25,20	24,60	7,80	0,00
131	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	0,06	13,32	0,00	0,10	37,56	47,20	22,04	1,18
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63	1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		22,76	24,81	105,65	739,50	0,53	17,69	0,22	2,56	168,28	173,22	85,97	8,76
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
221	Пирог морковный на фруктозе	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,77	49,34	168,62	1308,74	0,83	28,62	0,44	3,49	576,09	346,29	157,97	11,84

256	Каша пшеничная вязкая на фруктозе	200	8,6 6	11, 90	38,0 4	293,80	0,1 4	1,3 8	0,0 8	0,2 4	143 ,60	218 ,60	50, 00	2,3 8
108	Хлебцы	30	2,3 7	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
100. 1	Сыр твердый порциями	10	2,3 2	2,9 5	0,00	36,40	0,0 0	0,0 7	0,0 3	0,0 5	88, 00	50, 00	3,5 0	0,1 0
493	Чай на фруктозе	200	0,1 0	0,0 0	15,0 0	60,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11, 00	3,0 0	1,0 0	0,3 0
	ОБЕД		13, 45	15, 15	67,8 0	460,70	0,2 0	1,4 5	0,1 1	0,2 9	249 ,50	271 ,60	54, 50	3,3 5
107	Огурцы соленые	60	0,4 8	0,0 6	1,02	7,80	0,0 1	3,0 0	0,0 0	0,0 0	13, 80	0,0 0	0,0 0	0,3 6
144. 1	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1,8 4	3,4 0	12,1 0	86,40	0,2 4	14, 20	0,0 2	1,9 2	44, 54	101 ,34	37, 02	2,5 0
406	Плов из отварной птицы	230	17, 53	17, 41	41,6 3	393,30	0,1 2	3,5 0	0,0 7	0,4 4	18, 84	248 ,72	109 ,62	2,0 5
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,5 0	0,0 0	27,0 0	110,00	0,0 0	0,5 0	0,0 0	0,0 0	28, 00	19, 00	7,0 0	1,5 0
108	Хлебцы	30	2,3 7	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,9 8	0,3 6	10,0 2	52,20	0,0 5	0,0 0	0,0 0	0,4 2	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	ПОЛДНИК		24, 70	21, 53	106, 53	720,20	0,4 8	21, 20	0,0 9	2,7 8	122 ,58	416 ,46	167 ,74	8,1 5
496	Какао с молоком (1-й вариант) на фруктозе	200	3,6 2	3,6 6	19,9 8	125,52	0,0 4	1,3 0	0,0 0	0,0 0	129 ,24	19, 66	13, 86	0,8 0
550	Шанежка наливная на фруктозе	70	5,3 2	4,7 6	32,4 8	194,60	0,0 6	0,0 0	0,0 3	0,7 0	21, 00	46, 20	8,4 0	0,5 6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47, 09	45, 10	226, 79	1501,0 2	0,7 8	23, 95	0,2 3	3,7 7	522 ,32	753 ,92	244 ,50	12, 86
День :	День 8													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет белковый с зеленым горошком	150	10, 82	15, 36	5,64	204,54	0,1 7	8,0 3	0,1 8	0,4 2	112 ,55	150 ,57	18, 23	1,7 7
108	Хлебцы	30	2,3 7	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
494	Чай с лимоном на	200	0,1	0,0	15,2	61,00	0,0	2,8	0,0	0,0	14,	4,0	2,0	0,4

	фруктозе		0	0	0		0	0	0	0	20	0	0	0
	ОБЕД		13,29	15,66	35,60	336,04	0,23	10,83	0,18	0,42	133,65	154,57	20,23	2,74
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	0,04	14,94	0,00	0,08	47,96	32,64	17,60	0,84
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63	1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		19,91	24,78	99,17	704,63	0,26	89,15	0,00	2,36	139,36	107,16	47,47	5,68
511.1	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
543.2	Пирожки печеные с капустным фаршем на фруктозе	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,30	44,65	176,09	1260,05	0,53	174,46	0,19	3,97	314,46	332,07	93,26	9,27
День :	День 9													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260	Каша "Дружба" на фруктозе	200	12,26	11,66	55,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30

	ОБЕД		14,73	11,96	84,82	356,70	0,14	1,32	0,08	0,20	144,50	143,40	31,60	1,43
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76
408	Суфле из кур с соусом	80	13,46	6,22	2,99	121,98	0,06	1,08	0,06	0,15	25,97	101,40	43,79	0,96
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58
512.1	Компот из кураги на фруктозе	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		29,36	19,58	103,18	704,16	0,72	18,22	0,30	2,71	191,89	243,56	130,21	11,04
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
541.1	Ватрушки с творожным фаршем на фруктозе	50	7,24	3,65	22,00	149,16	0,07	0,12	0,03	0,42	44,75	81,69	10,26	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,61	40,76	202,26	1376,12	0,96	21,46	0,44	3,84	621,94	488,15	205,97	13,00
День :	День 10													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313.2	Запеканка из творога на фруктозе	150	17,22	11,40	24,06	265,12	0,08	0,45	0,08	0,51	163,23	219,20	25,40	0,71
494	Чай с лимоном на фруктозе	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ОБЕД		17,32	11,40	39,26	326,12	0,08	3,25	0,08	0,51	177,43	223,20	27,40	1,11
244	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	1,92	3,90	40,18	0,07	6,00	0,03	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,88	4,38	13,54	101,32	0,10	13,40	0,00	0,18	23,12	46,98	18,70	0,80

345.1	Котлеты рыбные с соусом	80	7,6 9	6,6 6	16,2 5	152,92	0,0 5	0,1 5	0,0 2	0,0 3	21, 17	9,2 2	0,7 3	0,4 5
195.1	Рагу из овощей	150	2,9 6	6,2 7	15,5 1	131,79	0,1 2	28, 02	0,0 0	0,1 2	52, 29	51, 06	20, 52	1,0 2
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,5 0	0,0 0	27,0 0	110,00	0,0 0	0,5 0	0,0 0	0,0 0	28, 00	19, 00	7,0 0	1,5 0
108	Хлебцы	30	2,3 7	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,9 8	0,3 6	10,0 2	52,20	0,0 5	0,0 0	0,0 0	0,4 2	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	ПОЛДНИК		19, 24	19, 89	100, 98	658,91	0,4 5	48, 07	0,0 5	0,8 7	153 ,98	210 ,86	73, 65	5,9 3
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1,4 0	0,0 0	29,0 0	122,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	1,0 0	0,0 0	0,0 0	0,1 0
542	Пирожки печеные капустой на фруктозе	60	3,5 5	2,3 8	21,4 6	120,99	0,0 5	0,0 0	0,0 1	0,4 5	7,7 7	33, 05	5,4 1	0,4 4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41, 51	33, 67	190, 70	1228,0 2	0,5 8	51, 32	0,1 3	1,8 3	340 ,18	467 ,11	106 ,46	7,5 8
День :	День 11													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ци и, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			бел ки	жи ры	угле вод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,3 3	12, 00	37,7 6	291,87	0,0 9	0,2 4	0,0 3	0,0 3	123 ,54	47, 87	8,0 6	1,2 9
493	Чай на фруктозе	200	0,1 0	0,0 0	15,0 0	60,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11, 00	3,0 0	1,0 0	0,3 0
	ОБЕД		8,4 3	12, 00	52,7 6	351,87	0,0 9	0,2 4	0,0 3	0,0 3	134 ,54	50, 87	9,0 6	1,5 9
16	Морковь отварная	60	0,7 0	0,0 6	3,40	17,00	0,0 3	0,6 1	0,0 0	0,0 0	14, 70	0,0 0	20, 69	0,3 8
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,1 2	4,4 4	7,38	78,58	0,0 6	24, 34	0,0 0	0,1 0	38, 24	38, 44	16, 92	0,6 8
412.	Шницели куринные,	80	10,	3,9	9,10	111,13	0,0	0,7	0,0	0,0	29,	60,	30,	0,8

2	припущенные с соусом		32	8			6	7	2	7	13	59	68	2
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,6 1	3,4 2	42,0 2	218,52	0,1 2	0,0 0	0,0 0	3,5 7	154 ,67	148 ,50	30, 78	1,2 0
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,7 0	0,3 0	22,8 0	97,00	0,0 0	70, 00	0,0 0	0,0 0	12, 00	3,0 0	3,0 0	1,5 0
108	Хлебцы	30	2,3 7	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,9 8	0,3 6	10,0 2	52,20	0,0 5	0,0 0	0,0 0	0,4 2	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	ПОЛДНИК		25, 80	12, 86	109, 48	644,93	0,3 9	95, 72	0,0 2	4,1 6	266 ,13	297 ,93	116 ,17	6,3 2
518. 1	Сок фруктовый без сахара	200	1,4 0	0,2 0	26,4 0	120,00	0,0 8	80, 00	0,0 2	0,4 0	36, 00	26, 00	22, 00	0,6 0
560	Булочка "Нежная" на фруктозе	60	5,0 2	8,8 6	34,6 1	236,85	0,1 1	0,1 9	0,0 0	0,7 1	30, 49	48, 51	17, 33	0,9 1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40, 65	33, 92	223, 25	1353,6 5	0,6 7	176 ,15	0,0 7	5,3 0	467 ,17	423 ,31	164 ,56	9,4 2
День :	День 12													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ци и, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			бел ки	жи ры	угле вод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	200	7,1 6	9,4 0	28,8 0	291,90	0,1 6	1,5 4	0,0 6	0,5 4	156 ,80	206 ,00	55, 60	1,2 4
108	Хлебцы	30	2,3 7	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
495	Чай с молоком на фруктозе	200	1,5 0	1,3 0	15,9 0	81,00	0,0 4	1,3 0	0,0 0	0,0 0	127 ,00	127 ,00	15, 00	0,4 0
	ОБЕД		11, 03	11, 00	59,4 6	443,40	0,2 6	2,8 4	0,0 6	0,5 4	290 ,70	333 ,00	70, 60	2,2 1
17	Свекла отварная	60	0,8 0	0,1 0	4,30	21,00	0,0 1	1,2 2	0,0 0	0,0 0	20, 31	0,0 0	12, 08	0,7 7
146. 1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,9 0	2,1 2	12,0 4	75,50	0,0 8	9,2 4	0,0 0	0,0 6	18, 24	31, 36	12, 16	0,6 2
399	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13, 84	29, 36	9,44	177,60	0,2 0	5,7 6	5,5 2	0,9 6	17, 60	213 ,60	16, 80	4,1 6
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7 1	3,3 2	16,9 9	182,81	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,5 6	25, 68	161 ,34	21, 18	0,9 2

