

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
(для детей с сахарным диабетом)**

г. Хабаровск



2 день. Для детей с сахарным диабетом

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																								
	Омлет	150	8,1	9,6	15	280	0,1	0,18	22	100	0,5	140	140	0,5	38	0,025	3,05							
	Сыр порциями (менее 20% жирности)	20	11,5	3,6		78																		
	Чай черный без сахара	300	0,2	0,05	8	37	0,01			75	2	100	100	2	13,68		0,08							
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06								10,50									
Итого за Завтрак						581	0,17	0,18	22	175	2,5	240	240	2,5	62,18	0,025	3,13							
Обед																								
	Помидор свежий	80	0,4	0,1	1	40	0,04		10	60	1,4	120	120	1,4	24		1,5							
	Ши из свежей капусты со сметаной	200	1,50	5,40	6,70	100,00	0,20	0,01	5,00	100,00														
	Рыба отварная	80	17,8	5	0,4	125	0,06				0,6	90	90	0,6	22	0,04	2,7							
	Пюре картофельное	150	3,2	8,8	22,8	200	0,12	0,03	6	85		140	140											
	Компот из кураги	200			15,40	60,00					0,30	70,00	70,00	0,30	18,90									
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06								10,50									
	Хлеб пшеничный	60	2,30	0,24	14,80	71	0,06								12,00									
Итого за Обед						820	0,54	0,04	21,00	245,00	2,30	420,00	420,00	2,30	87,4	0,04	4,20							

5 день. Для детей с сахарным диабетом

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак																								
	Каша перловая рассыпчатая	150	6,69	4,1	37	300	0,17		15	75	2,5	175	175	2,5	0,025	40	3							
	Сыр порционный менее 20% жирности	20	11,5	3,6		78				100		100	100			22,5								
	Чай зеленый без сахара	300	0,2	0,05	8	37	0,01																	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186			15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3							
Итого за Завтрак						601	0,18	0	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3							
Обед																								
	Салат из свежих огурцов с зеленью	80	1,5	4,2	16	104			5	60	1,5	100	100	1,5	0,04	30	2							
	Борщ с капустой и картофелем	200	8,6	7	18	140	0,5		12	100	2	80	80	2		20	2							
	Котлета куриная	80	12,3	10,5	0,5	162		0,3								17,50								
	Овощи тушеные	150	3,20	9,90	9,10	146,00			5,00			85,00	85,00											
	Компот из чернославя	200	0,20	0,10	9,70	41,00																		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186																		
	Хлеб пшеничный	60	2,30	0,24	14,80	71,00	0,06																	
Итого за Обед						850	0,56	0,30	22,00	245	3,50	385	385	3,50	0,04	78	4,2							

6 день. Для детей с сахарным диабетом

№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак																						
	Каша гречневая с маслом	150	9,5	8,8	37	220	0,25		11,5	62	1	250	100	1	0,025	4,8						
	Рыба припущенная с овощами	80	9,4	2,5	5,6	120	0,07	1				10,50	10,50				14,00	1,20				
	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,4	4	3,6	54	0,03		15	100		60	60				13	1,2				
	Чай черный без сахара	200	0,2	0,05	8	37	0,01		0,1	13	1,5	13,68	13,68	1,5			6,24	0,87				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06										38,04	3,27				
Итого за Завтрак						617	0,42	1	26,6	175	2,5	334,18	184,18	2,5	0,025							
Обед																						
	Салат из свежеты отварной	80	1,2	4,4	6,8	71	0,015		4,6	80		27	60				15,2	1,04				
	Суп пюре из брокколи	200	6,4	7	9,5	129	0,04	0,05	5,80	90,00	0,80	118,00	110,00	0,80	0,04		16,00	0,42				
	фасоль тушеная с овощами	200	4,6	4,6	9,2	96	0,1		2,00	5,00		250,00	50,00				37,4	0,5				
	Котлета мясная паровая	80	12,8	12,4	6,3	188	0,1		0,4	70	2,3	13,9	256	2,3			3	0,2				
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,1		20,7	83			1,2			3	20				14,00	1,20				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186						10,50	47,00				8,40	0,60				
	Хлеб пшеничный	60	2,30	0,24	14,80	71	0,06					12,00	39,00									
Итого за Обед						824	0,32	0,05	14,00	245,00	3,10	434,40	582,00	3,10	0,04							

7 день. Для детей с сахарным диабетом

№ рел.	Принем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Завтрак																							
	Омлет	150	8,1	9,6	15	290	0,1	0,18	15	75	2,5	175	175	2,5	0,025	22,5	3						
	Сыр порционный менее 20% жирности	20	11,5	3,6		78										40							
	Какао с молоком	300	1,6	1,6	3,4	26	0,02			100		100	100										
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06									62,5	3						
Итого за завтрак																							
						580	0,18	0,18	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025								
Обед																							
	Салат овощной с зеленым горошком	80	2	6	9	96	0,04		4,3	60	1,5	60	60	1,5		40	4,2						
	Шш из свежей капусты со сметаной	200	1,50	5,40	6,70	100,00	0,20	0,20	14,00	90,00		150	150			47,50							
	Макаронные изделия отварные	150	3,20	9,90	9,10	146	0,10					100	100										
	Рыба на пару (минтай)	80	10,3	0,6	0,3	129	0,06		2,3	90	2	75	75	2	0,04								
	Компот из сухофруктов	200			15,4	60																	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,16																
	Хлеб пшеничный	60	2,30	0,24	14,80	71,00	0,06																
Итого за Обед																							
						788	0,62	0,20	20,60	240,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20						

8 день. Для детей с сахарным диабетом

№ рецеп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)																		Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																				
Завтрак																																					
	Запеканка из творога с медом	170	19,8	21,5	28	350	0,3	0,08	6,6	45	1,5	140	140	1,5	0,025	32	2,1																				
	Напиток из шиповника	300	0,70	0,30	9,70	57,00			16,0	100	1	100	100	1																							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,9	14,4	75	0,03																														
	Бутерброд с джемом	50	1,2	0,1	15	90	0,03			30																											
Итого за завтрак						572	0,36	0,08	22,6	175	2,5	240	240	2,5	0,025	62	3,1																				
Обед																																					
	Огурец свежий	80	0,4	0,1	1	40	0,04		2	50	1	50	50	1		24																					
	Суп картофельный с крутой	200	4,40	6,30	13,04	115,00	0,18		6			80	80			20	2																				
	Фасоль отварная	200	5	0,6	6	50	0,2	0,4	7	100		134	134			20	2																				
	Кролик тушеный с овощами	100	12,4	16,5	0	240				95	1,3	150	150	1,3	0,04	44	2,2																				
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	15,00	63,00	0,01		6,00			8,00	8,00																								
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,5	2,3	36	186	0,06																														
	Хлеб пшеничный	30	1,20	0,12	7,40	36,00	0,06																														
Итого за Обед						800	0,55	0,40	21	245	2,30	422	422	2,30	0,04	88	4,2																				

