

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МОУ «СОШ №13»

.....Вшивцева Л.А.

### МЕНЮ №1 для детей с сахарным диабетом С 12 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	1 неделя			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин С
			Пищевые вещества (г.)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День первый</b>							
№ 41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
Табл.№8\05	Греча отварная с маслом	180\10	10,48	7,05	54,03	316,77	Ca 19,15, Fe 4,33 , B1 0,22 B2 0,10, C 0,05
	Крупа гречневая	83	83				
	Масло сливочное	20	20				
№611\05	Котлета Домашняя	100	30,12	30,12	9,74	431,62	
	Говядина	58	54				
	Свинина	38	32				
	Лук репчатый	3,3	3,3				
	яйцо	1\40 шт.	1,2				
	Масло растительное	6	6				
№234,264\05	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
Промыш.	Булочка сдобная	80	11,76	5,95	46,78	287,63	B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>54,95</b>	<b>52,05</b>	<b>140,39</b>	<b>1244,05</b>	
<b>День второй</b>							
Пром.	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом	200	18,0	16,88	17,10	296,20	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	говядина	110	81				

№883\05	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	<b>200</b>	<b>1,36</b>	<b>-</b>	<b>29,02</b>	<b>116,19</b>	A 0,5,C 12,B1 0,6 ,B2 0,6, PP 6,5 ,Ca 9,0, Fe 0, Mg 2,0, P 0
	Концентрат киселя	24	24				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62,0</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>725</b>	<b>24,48</b>	<b>17,48</b>	<b>82,03</b>	<b>577,08</b>	
<b>День третий</b>	<b>Итого за завтрак</b>						
№42\05	<b>Итого за завтрак</b>	<b>20</b>	<b>4,60</b>	<b>5,80</b>	<b>0</b>	<b>72,0</b>	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
№424\05	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1\40</b>	<b>4,47</b>	<b>4,05</b>	<b>0,25</b>	<b>55,26</b>	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
Табл.стр.162\05	<b>Каша молочная с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>4,40</b>	<b>16,40</b>	<b>42,0</b>	<b>344,0</b>	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	молоко	164	164				
	крупа	44	44				
	Масло сливочное	10	10				
Промыш.	<b>Булочка сдобная</b>	<b>80</b>	<b>11,76</b>	<b>5,95</b>	<b>46,78</b>	<b>287,63</b>	B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8
№347\05	<b>Молоко заварное</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>17,34</b>	<b>89,32</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	2	2				
	молоко	150	150				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>29,03</b>	<b>33,94</b>	<b>124,07</b>	<b>927,57</b>	
<b>Четвертый день</b>	<b>Итого за завтрак</b>						
Пром.	<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>5,66</b>	<b>23,33</b>	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№31\05	<b>Итого за завтрак</b>	<b>225</b>	<b>16,24</b>	<b>18,66</b>	<b>24,45</b>	<b>328,62</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>142</b>	<b>99</b>				
	Лук репчатый	15	13				
	Томат паста	3	3				
	Масло растительное	4	4				
	куры	108	102				
№233\2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>	<b>60,0</b>	Ca0,2,Fe 0,04
	сухофрукты	15	15				
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62,0</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92

Овощи с порционными Рагу овощными курами

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>750</b>	<b>21,36</b>	<b>19,26</b>	<b>78,36</b>	<b>553,31</b>	
<b>Пятый день</b>	<b>Итого за завтрак:</b>						
№7\66\20	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>4,08</b>	<b>6,11</b>	<b>48,48</b>	<b>267,08</b>	Ca 7,81 Fe 0,75, B1 0,17 B2 0,04, C 2,41
	<b>Итого за завтрак:</b>	44	44				
	<b>Итого за завтрак:</b>	6		6			
	Лук репчатый	18	15				
№303\1996	<b>Рыба запечённая</b>	<b>100</b>	<b>17,64</b>	<b>7,80</b>	<b>3,12</b>	<b>154,26</b>	Ca 17,98, Fe 0,49 B1 0, 078 B2 0,046 1,24
	Рыба минтай	129	119				
	Мука пшеничная	8	8				
	Масло растительное	8	8				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62,0</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>705</b>	<b>26,51</b>	<b>14,35</b>	<b>109,85</b>	<b>674,7</b>	
<b>День шестой</b>	<b>Итого за завтрак:</b>						
№194\05	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>180\5</b>	<b>6,71</b>	<b>5,76</b>	<b>46,09</b>	<b>250,30</b>	A 0,05,C0,B1 0,07,B2 0,18, PP 0,54,Ca 7,64, Fe 0,97, Mg 10,08 ,P 45,65
	<b>Итого за завтрак:</b>	51	51				
	<b>Итого за завтрак:</b>	12		12			
ТТК							
	говядина	71	64				
	яйцо	1\2 шт.	20				
	Лук репчатый	12	10				
	Мука пшеничная	10	10				
	Масло растительное	4	4				
№262,264\05	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>2,55</b>	<b>13,27</b>	<b>87,25</b>	A 0,16 C0,22 ,B1 0,02, B2 0,14, PP 0,14,Ca 128,10, Fe 0,64, Mg 17,50,P95,94,C 0,66
	Чай заварка	1	1				
	молоко	80	80				
Промыш.	<b>Булочка сдобная</b>	<b>80</b>	<b>11,76</b>	<b>5,95</b>	<b>46,78</b>	<b>287,63</b>	B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>26,68</b>	<b>26,86</b>	<b>138,62</b>	<b>964,35</b>	

<b>День седьмой</b>	<b>Итого за завтрак</b>						
Пром.	<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>5,66</b>	<b>23,33</b>	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№206\05	<b>Итого за завтрак</b>	<b>180</b>	<b>3,82</b>	<b>7,26</b>	<b>27,95</b>	<b>192,62</b>	Ca 43,80 Fe 0,46, B1 0,156, C 10,80 A 69,11, E 0,21 Mg 32,73, P 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>	205	154				
	Масло сливочное	5	5				
№637\05	<b>Мясо кур отварное (голень)</b>	<b>120\5</b>	<b>26,72</b>	<b>17,05</b>	<b>0</b>	<b>260,32</b>	Ca 43,70 Fe 2,90 B1 0,09, C 1,4 A 4,0,E 0,8 Mg 29,70, P 0,004
	Куры (голень)	172	150				
	Лук репчатый	5	4				
	Масло сливочное	5	5				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62,0</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>830</b>	<b>36,66</b>	<b>24,91</b>	<b>91,86</b>	<b>729,63</b>	
<b>День восьмой</b>	<b>Итого за завтрак</b>						
Пром.	<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>5,66</b>	<b>23,33</b>	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№403\1996	<b>Итого за завтрак</b>	<b>180\50</b>	<b>27,0</b>	<b>14,8</b>	<b>47,24</b>	<b>430,80</b>	A 0,1 C 1,55,B1 0,07,B2 0,4, PP 5,5,Ca 154,05, Fe 1,47, Mg 71,65, P 653,15
	<b>Итого за завтрак</b>	86	79				
	Масло растительное или	6	6				
	Масло сливочное	6	6				
	Лук репчатый	7	6				
	морковь	17	13				
	Томат паста	4	4				
№233\2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>	<b>60,0</b>	Ca0,2,Fe 0,04
	сухофрукты	15	15				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62,0</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>755</b>	<b>32,12</b>	<b>15,4</b>	<b>101,15</b>	<b>655,49</b>	
<b>День девятый</b>	<b>Итого за завтрак</b>						

Ово  
п  
Ово  
п  
Картофе  
П  
Горох

Говядина

Кр  
Масл

Пром.	<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>5,66</b>	<b>23,33</b>	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№108\05	<b>Итого за завтрак</b>	<b>185</b>	<b>21,84</b>	<b>2,16</b>	<b>31,93</b>	<b>268,90</b>	Ca 43,64 Fe 0,46 B1 ,0,156, C 10,80 A 69,11 E 0,21 Mg 32,73,P 0,06
	<b>Итого за завтрак</b>	91		91			
№423\05	<b>Тефтели мясные</b>	<b>100</b>	<b>15,0</b>	<b>23,16</b>	<b>17,5</b>	<b>311,66</b>	A 0,01 C 2,0,B1 0,11, B2 0,25, PP 6,6 ,Ca 22,88, Fe 4,26, Mg 36,16
	Мясо говядина	87		63			
	Лук репчатый	38		32			
	Масло растительное	5		5			
	Мука пшеничная	7		7			
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62,0</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>810</b>	<b>42,96</b>	<b>25,92</b>	<b>113,34</b>	<b>857,25</b>	
<b>День десятый</b>							
Пром.	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>100</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>5,66</b>	<b>23,33</b>	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№1\13A	<b>Каша гречневая с овощами и курами</b>	<b>180/50 (230)</b>	<b>18,48</b>	<b>13,13</b>	<b>21,74</b>	<b>279,01</b>	A 0,03, C 6,51,B1 0,21,B2 0,12, PP 2,46,Ca 16,63, Fe 3,91, Mg 102,51, P 181,57
	Крупа гречневая	65		65			
	Лук репчатый	9		7			
	морковь	38		29			
	Масло растительное	3,5		3,5			
	Томат паста	5,5		5,5			
	куры	136		69			
№234,264\05	<b>Чай</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1		1			
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22,33</b>	<b>13,43</b>	<b>57,14</b>	<b>430,34</b>	
	<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>696,5</b>	<b>31,70</b>	<b>24,36</b>	<b>103,68</b>	<b>761,37</b>	

Масл