

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

.....Вшивцева Л.А.

### МЕНЮ №1 для детей с сахарным диабетом С 7-11 ЛЕТ

№ 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	150\5	8,73	5,88	45,01	263,87	Ca 15,96, Fe 3,61 , B1 0,19 B2 0,09, C 0,04
	Крупа гречневая	50	50				
	Масло сливочное	12	12				
№611\05	Котлета Домашняя	75	22,59	22,59	7,31	323,72	
	Говядина	47	35				
	Свинина	22,5	19				
	Лук репчатый	2,6	2,6				
	яйцо	1\40 шт.	1				
	Масло растительное	4,5	4,5				
	Сухари панировочные	4	4				
№234,264\05	Чай	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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
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>560</b>	<b>45,07</b>	<b>43,33</b>	<b>126,24</b>	<b>1071,11</b>	
<b>День второй</b>							
Пром.	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№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	173				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	3				
	Лук репчатый	7	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2	2				

	говядина	113	83				
№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>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
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>675</b>	<b>23,35</b>	<b>17,4</b>	<b>77,07</b>	<b>555,61</b>	
<b>День третий</b>							
№42\05	<b>Сыр порционный</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
	сыр	22	20				
№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>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28,43</b>	<b>33,92</b>	<b>121,37</b>	<b>915,43</b>	
<b>Четвертый день</b>							
Пром.	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>0,10</b>	<b>3,40</b>	<b>14,0</b>	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№31\05	<b>Рагу овощное с курами</b>	<b>225</b>	<b>16,24</b>	<b>18,66</b>	<b>24,45</b>	<b>328,62</b>	
	картофель	142	99				
	Морковь	27	21				
	Мука	2	2				
	Соль	2	2				
	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	20	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>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	A 0,0 C 0,0, B1 0,03, B2 0,01, PP 0,3, Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>20,23</b>	<b>19,18</b>	<b>73,4</b>	<b>531,84</b>	
<b>Пятый день</b>							
№7\66\20	<b>Рис отварной с овощами</b>	<b>150</b>	<b>3,40</b>	<b>5,09</b>	<b>40,39</b>	<b>222,48</b>	Ca 6,51 Fe 0,63, B1 0,13 B2 0,03, C 2,01
	Крупа рисовая	44	44				
	Масло сливочное	6	6				
	Морковь	20	15				
	Лук репчатый	18	15				
№303\1996	<b>Рыба запечённая</b>	<b>75</b>	<b>13,23</b>	<b>5,85</b>	<b>2,34</b>	<b>115,70</b>	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай	97	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
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>30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	A 0,0 C 0,0, B1 0,03, B2 0,01, PP 0,3, Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
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>640</b>	<b>20,82</b>	<b>11,36</b>	<b>98,28</b>	<b>579,4</b>	
<b>День шестой</b>							
№194\05	<b>Макаронные отварные с маслом</b>	<b>150\5</b>	<b>5,59</b>	<b>4,80</b>	<b>38,40</b>	<b>208,50</b>	A 0,04, C 0,0, B1 0,06, B2 0,15, PP 0,54, Ca 6,37, Fe 0,81, Mg 8,40, P 38,03
	Макаронные из-я	52	52				
	Масло сливочное	10	10				
ТТК	<b>Котлета «Детская»</b>	<b>75</b>	<b>11,09</b>	<b>9,35</b>	<b>11,09</b>	<b>194,86</b>	A 0,1 C 0,22, B1 0,06, B2 0,13, PP 2,36, Ca 67,69, Fe 0,94, Mg 22,57, P 128,55
	Свинина	53	48				
	яйцо	1\3 шт.	15				
	Лук репчатый	9	7,5				
	Мука пшеничная	7,5	7,5				
	Масло растительное	3	3				
	Хлеб	9	9				
№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 C 0,22, B1 0,02, B2 0,14, PP 0,14, Ca 128,10, Fe 0,64, Mg 17,50, P 95,94, C 0,66
	Чай заварка	1	1				

	молоко	80	80				
Промыш.	Булочка сдобная	80	11,76	5,95	46,78	287,63	B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,С 0,В1 0,03,В2 0,01, PP 0,3,Са 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,27</b>	<b>22,77</b>	<b>124,54</b>	<b>845,46</b>	
<b>День седьмой</b>							
Пром.	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27, P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	5	5				
№637\05	Мясо кур отварное (голень)	120\5	26,72	17,05	0	260,32	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.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02, B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,С 0,В1 0,03,В2 0,01, PP 0,3,Са 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>750</b>	<b>34,89</b>	<b>23,63</b>	<b>82,24</b>	<b>676,0</b>	
<b>День восьмой</b>							
Пром.	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№403\1996	Плов с мясом	150\50	27,0	14,8	47,24	430,80	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
	Говядина без костная	86	79				
	Крупа рисовая	51	51				
	Масло растительное или	7,5	7,5				
	Масло сливочное	7,5	7,5				
	Лук репчатый	9	7,5				
	морковь	14	11				
	Томат паста	3	3				
№233\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,0	60,0	Ca 0,2, Fe 0,04
	сухофрукты	20	20				



	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>21,20</b>	<b>13,35</b>	<b>52,18</b>	<b>408,87</b>	
--	-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

