

Десятидневное меню по МБОУ СОШ с. Новоалександровка на 2022-2023 учебный год.

Рацион: Сахарный диабет

День: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
218,08	Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67	0,1	0,56	306,62	1,79	121,71	258,12	20,16	2,96	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3,33	Хлебжаной сыр	30/20	6,7	5,62	13,44	133	0,03	0,14	47,6	0,08	205,4	120	17,0	1,01	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого за завтрак</b>			23,09	23,24	30,96	431,17	0,18	15,70	361,72	2,17	351,11	394,62	50,66	7,27	3,00
<b>Обед</b>															
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
65,36	Суп гречневый крупой	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25	
96,35	Гуляш из отварного мяса	30/30	9,25	10,79	1,12	138,6	0,04	1,4	123,3	1,55	12,49	95,48	14,63	1,46	
138,01	Картофельное пюре	130	2,86	4,4	19,15	128,33	0,14	22,51	28,6	0,2	46,02	84,33	29,00	1,10	
284,1	Чай лимон	200/7	0,07		0,07	0,07	0	3,99	0,14	0,01		1,54	0	0	
1,2	Хлебжаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0		5,4	0	6	0,87	
<b>Итого за Обед</b>			16,07	21,99	45,35	444,64	0,30	35,25	853,09	4,61	98,67	239,52	92,47	4,83	4,5
<b>Итого за день</b>			39,16	45,23	76,31	875,81	0,48	50,95	1214,81	6,78	449,78	634,14	143,13	12,10	7,50

Десятидневное меню по МБОУ СОШ с. Новоалександровка на 2022-2023 учебный год.

## День: 2

## Рацион: Сахарный диабет

№п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21	
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
282,08	Чай.	200	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
476,01	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
	<b>Итого за завтрак</b>		18,89	16,94	51,63	441,82	0,29	15,67	190,35	0,96	288,14	278,23	110,63	7,90	5
<b>Обед</b>															
15,04	Салат из свежих овощей с помидорами	50	0,43	5,07	1,55	54	0,02	6,9	0	0	9,59	0	7,61	0,33	
65,40	Суп крестьянский с супом со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378,0	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
108,2	Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
465,03	Каша полтавская вязкая с маслом	130/4	3,77	3,32	22,12	133,37	0,1		18	0,63	16,54	86,03	19,65	1,46	
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
	<b>Итого за обед</b>		26,59	30,65	46,29	568,20	0,30	29,57	396,00	2,55	95,58	125,80	74,49	4,75	4,0
	<b>Итого за день</b>		45,48	47,59	97,92	1010,02	0,59	45,24	586,35	3,51	383,72	404,03	185,12	12,65	9,00



Примерно меню питания человека при приготовлении блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет 110р

Сезон: Весенне-летний

День: среда

Неделя: 1

№р е.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б		Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5												6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
136,49	Сырники из творога	110	22,75	8,81	12,99	226,16	0,07	0,5	41,25	1,79	170,06	236,5	25,65	0,68			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
3,28	Хлебаржаной маслом	30/10	1,55	7,55	13,57	129,1	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89			
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	<b>Итого за завтрак</b>		24,9	17,0	41,3	425,8	0,2	15,5	48,8	2,1	201,9	253,0	45,2	4,9	4,0		
<b>Обед</b>																	
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45			
56,51	Суп из овощей с сметаной	250/10	1,89	6,63	6,64	94,92	0,05	21,36	549,8	2,39	47,18	37,22	22,56	0,73			
80,37	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/35	14,1	4,9	2,05	109,39	0,11	3,02			44,57		55,61	0,93			
470,13	Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05			
282,08	Чай	200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлебаржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87			
	<b>Итого за Обед</b>		22,36	16,79	49,03	440,61	0,38	36,88	639,93	2,90	118,42	139,10	125,47	4,03	4		
	<b>Итого за день</b>		47,26	33,75	90,29	866,37	0,53	52,38	688,68	4,99	320,28	392,10	170,62	8,90	8,00		

Примерно меню питания за период приготовления хлеба (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет 110р

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

№п/е	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
429,35	Каша Артек молочная вязкая с маслом	130/4	5,42	5,29	25,25	170,81	0,12	0,81	31,73	0,59	91,42	147,06	28,39	1,62			
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55	0,06	1,34			38,7		14,07	0,83			
284,1	Чай слиммон	200/7	0,07		0,07	0,07		3,99	0,14	0,01		1,54					
3,3	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,6	13,57	129	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89			
<b>Итого за Завтрак</b>																	
<b>Обед</b>																	
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15			
129,28	Суп гороховый	250	8,35	4,82	22,6	167,79	0,33	4,2	600,74	2,14	66,38	138,31	55,21	3			
96,46	Мясо тушеное с овощами	50/50	15,05	17,67	1,85	226,61	0,06	2,31	205,4	2,57	20,63	155,34	23,92	2,38			
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,95	35,45	217,4	0,27		19,24	0,54	15,94	185,96	124,15	4,18			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
421,01	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02				3,6		4	0,58			
<b>Итого за Обед</b>																	
<b>Итого за день</b>																	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет 1 10р

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

№р е.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
181,26	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3			
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35			
288,08	Какао-молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94			
476,01	Кисло-молочный продукт.	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1			
<b>Итого за завтрак</b>																	
<b>Обед</b>																	
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15			
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25			
110,25	Суфле из цыплят-бройлеров	80	26,41	24,81	3,34	340,68	0,14	2,76	92,19	1,43	49,28	248,57	28,85	2,09			
140,34	Капуста тушеная	130	2,97	3,5	8,26	78,33	0,05	69,1	86,47	0,24	82,18	51,11	27,5	1,09			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87			
<b>Итого за обед</b>																	
<b>Итого за день</b>																	
			57,57	59,31	84,02	1107,20	0,63	82,16	1105,08	5,51	662,14	814,97	221,42	10,12	8,00		

Примерное меню питания с указанием ценности и приготовления хлеба (лист 6)  
 Рацион: Сахарный диабет 110р

Сезон: Весенне-летний

День: понедельник  
 Неделя: 2

№р е.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
98	Котлеты или биточки мясные	60	10,14	10,73	10,18	177,82	0,05	0,19	3,17	1,71	26,72	108,67	14,39	1,42			
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
3,33	Хлеб жемчужный с сыром	30/20	6,7	5,62	13,44	133	0,03	0,14	47,6	0,08	205,4	120	17,0	1,01			
<b>Итого за Завтрак</b>			21,00	20,32	42,23	437,36	0,22	0,33	69,42	2,09	242,16	326,72	96,54	4,64	4,00		
<b>Обед</b>																	
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45			
65,4	Суп крестьянский с шпеном со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	0	0	42,83	0	20,91	0,69			
6,11	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	15,93	14,89	3,8	213,02	0,06	0,55			29,03		23,79	2,39			
594,02	Каша перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03		18	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб жемчужный	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87			
<b>Итого за Обед</b>			22,7	24,3	46,8	499,7	0,2	33,1	84,5	0,7	98,8	107,9	72,5	5,0	4,00		
<b>Итого за день</b>			43,70	44,58	89,07	937,06	0,43	33,40	153,92	2,80	340,98	434,59	168,99	9,59	8,00		





Примерное меню питания с ценностью приготавливаемых блюд (лист 8)

Сезон: Весенне-летний

День: среда

Рацион: Сахарный диабет 110р

Неделя: 2

№р е.ц.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	0	0	250,68		23,98	2,32				
288,08	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98				
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87				
476,01	Кисло-молочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62,0	0,03	1	0,0	0,0	119	0,0	14,0	0,1				
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
<b>Итого за завтрак</b>																		
<b>Обед</b>																		
13,03	Салат из свежих помидоров.	50	0,57	2,59	2,37	36,12	0,03	10,13			10,69		8,96	0,43				
65,36	Суп с гречневой крупой.	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25				
108,2	Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4				
140,35	Капуста тушеная	150	3,43	4,03	9,53	90,35	0,06	79,73	99,81	0,27	94,53	58,98	31,72	1,25				
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03		0	0	5,4		6	0,87				
<b>Итого за обед</b>																		
<b>Итого за день</b>																		
			51,96	55,00	77,15	1024,26	0,52	115,20	829,63	3,44	685,70	240,85	194,12	12,77	7,70			



Примерное меню питания человека с сахарным диабетом 2 типа (листья)

Рацион: Сахарный диабет 1 10р  
 День: четверг  
 Сезон: Весенне-летний  
 Неделя: 2

№р е.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
232,34	Пудинг творожный	100	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
3,67	Хлеб ржаной с маслом сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96			
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
<b>Итого за Завтрак</b>			22,3	17,5	42,6	424,9	0,1	15,5	128,6	0,7	269,9	275,7	48,6	5,1	4,0		
<b>Обед</b>																	
15,04	Салат из свежих овощей с помидорами	50	0,43	5,07	1,55	54	0,02	6,9	0	0	9,59	0	7,61	0,33			
56,36	Суп с мелко шинкованными овощами с сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72			
80,39	Рыба, тушеная с томатом и овощами	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88	0	0	57,36	0	71,5	1,2			
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0		5,4	0	6	0,87			
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
<b>Итого за Обед</b>			27,16	22,44	60,27	558,38	0,45	47,12	575,20	3,02	150,77	163,92	195,90	8,97	5,0		
<b>Итого за день</b>			49,41	39,89	102,82	983,23	0,59	62,58	703,78	3,76	420,62	439,57	244,53	14,04	9,0		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Сезон: Весенне-летний

Рацион: Сахарный диабет 110р

День: пятница

Неделя: 2

№р е.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															4	5	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
570,12	Каша курузня молочная вязкая с	150/5	5,6	6,36	33,71	215,01	0,08	0,9	51,87	0,35	95,86	110,52	22,72	1,26			
284,1	Чай сливочный	200/7	0,07		0,07	0,07	0	3,99	0,14	0,01		1,54	0				
3,33	Хлеб ржаной сыр	30/20	6,73	5,62	13,44	133	0,03	0,14	0	0	205,4	0	17	1,01			
476,01	Кисло-молочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1			
	<b>Итого за завтрак</b>		15,60	15,18	51,72	410,08	0,14	5,63	52,01	0,36	420,26	112,06	53,72	2,37	5,0		
<b>Обед</b>																	
14,05	Салат из свежих овощей	50	0,39	2,55	1,38	30,01	0,02	3,59	0	0	11,05	0	6,83	0,28			
53,23	Щи из свежей капусты с сметаной	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	0	0	48,48	0	20,67	0,7			
564,02	Биточки рубленые из цыплят-бройлеров	100	17,2	20,8	0,36	256,34	0,08	1,84	0	0	18,76	0	17,84	1,24			
465,06	Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,5	0,73	19,14	99,38	22,68	1,68			
282,08	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4		6	0,87			
	<b>Итого за обед</b>		25,16	32,63	46,73	581,84	0,28	35,45	22,50	0,73	102,83	99,38	74,02	4,77	4,5		
	<b>Итого за день</b>		40,76	47,81	98,45	991,92	0,42	41,08	74,51	1,09	523,09	211,44	127,74	7,14	9,50		
	<b>Итого за период</b>		471,77	467,42	928,81	9895,87	5,54	545,09	7193,97	43,65	4427,69	4762,04	1858,83	110,79	84,70		