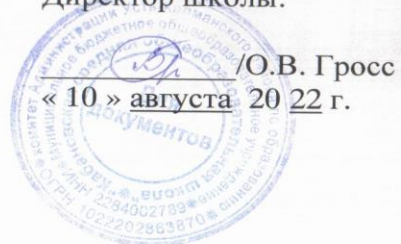


«Утверждаю»
Директор школы:



МБОУ «Кабановская средняя общеобразовательная школа»
2022-2023 учебный год

МЕНЮ
для обучающихся, имеющих заболевание «Сахарный диабет 1 типа
(инсулинозависимые)»

Возрастная категория: 16 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	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	
684	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной 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	
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак			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

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	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	
	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	
684	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	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	
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак			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

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				ХЕ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															

	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	
684	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	
	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,55	13,57	129,1	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89	
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак			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

4 день

№ 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	
Завтрак															
	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	
	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	
686	Чай с лимоном	200/7	0,07		0,07	0,07		3,99	0,14	0,01		1,54			
	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,6	13,57	129	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89	
Итого за Завтрак			18,23	25,86	43,19	478,53	0,21	6,14	31,87	0,60	137,92	148,60	48,46	3,34	4,00

5 день

№ 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	
Завтрак															
	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	
	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	
	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	
	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	
	Кисломолочный продукт .	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1	

Итого за Завтрак	24,3	24,2	47,4	510,6	0,3	3,0	225,3	1,0	490,5	457,1	116,2	4,7	4,70
-------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	--------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------	-------------

6 день

№ 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	
Завтрак															
	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	
	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	
684	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной 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	
Итого за Завтрак			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

7 день

№ 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	
Завтрак															
	Запеканка творожная	100	20,63	8,75	9	202	0,04	0,48	60,68	0,16	159,09	213,88	22,14	0,45	
684	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной с маслом	30/5	1,51	3,93	13,51	96,05	0,03		22,5	0,05	6,6	1,5	6	0,88	
	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак			25,94	16,48	41,71	430,55	0,15	16,08	90,68	0,51	308,69	231,88	55,64	4,73	4,00

8 день

№ 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	

Завтрак															
	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	
693	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	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87	
	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62,0	0,03	1	0,0	0,0	119	0,0	14,0	0,1	
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак			25,38	25,44	39,88	499,51	0,23	17,44	29,62	0,31	524,20	132,70	88,48	7,57	4,0

9 день

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	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	
684	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной с маслом и 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	
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак			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

10 день

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом .	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	
686	Чай с лимоном	200/7	0,07		0,07	0,07	0	3,99	0,14	0,01		1,54	0		

