**Примерное меню для обучающихся с сахарным диабет 2022-23г**

**ГБОУ «СОШ-ДС№11гНарань»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Минера****льные вещества****(мг)** | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса****порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет** **ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День №1** | **82** | **Суп с капустой и картофелем со сметане** | **250** | **2,7** | **5,2** | **14,29** | **11,9** | **0,05** | **0,05** | **0,94** | **0** | **49,73** | **104,5** | **22,1** | **0,8** |
|  | **229** | **Рыба тушеная в томате с овощами** | **100** | **9,75** | **4,05** | **4,01** | **105** | **0,0** | **3,73** | **0,006** | **2,52** | **89,07** | **240,19** | **48,53** | **0,85** |
|  | **45** | **Салат капустный**  | **60** | **0.85** | **3,05** | **5,42** | **52,44** | **0,02** | **19,47** | **0,00** | **0,0** | **22,42** | **9,10** | **0,31** | **16,57** |
|  | **312** | **Пюре картофельное**  | **150** | **3,08** | **2,33** | **19,13** | **109,73** | **0,14** | **3,75** | **0,03** | **0,15** | **36,25** | **76,95** | **26,70** | **0,86** |
|  | **1** | **Хлеб\ржаной**  | **80** | **4,56** | **0,48** | **29,52** | **140,64** | **0,06** | **0,00** | **0,00** | **0,58** | **4,90** | **33** | **1,8** | **17,60** |
|  | **382** | **Какао с молоком без сахара** | **200** | **4,08** | **3,5** | **3,3** | **61,14** | **0,06** | **1,6** | **0,024** | **0** | **152,2** | **124,6** | **21,3** | **0,48** |
|  |  | **Итого на обед** | **840** | **25,02** | **18,61** | **56,54** | **480,85** | **0,47** | **10,51** | **0,21** | **0,41** | **156,80** | **153,35** | **56,23** | **132,34,** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Минера****льные вещества****(мг)** | **№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса****порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет** **ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День №2** | **119** | **Суп картофельный с бобовыми**  | **250** | **11,5** | **4,8** | **10,25** | **168,0** | **0.15** | **1,0** | **0** | **1,0** | **108,0** | **105,25** | **37,0** | **2,6** |
|  | **1** | **Хлеб ржаной**  | **80** | **2,64** | **0,48** | **15,84** | **78,24** | **0,04** | **0,00** | **0,00** | **0,38** | **9,70** | **47** | **3,9** | **43,40** |
|  | **281** | **Биточки мясные паровые**  | **80** | **7,92** | **6,62** | **5,92** | **117,0** | **0,1** | **0,5** | **0,01** | **0,03** | **74,1** | **135,0** | **10,7** | **0,3** |
|  | **349** | **Компот из смеси без сахара витаминизированный** | **200** | **0** | **0** | **15,4** | **60** | **0** | **0,3** | **0,2** | **0** | **18,9** | **14,6** | **29,7** | **0,5** |
|  | **8.8а** | **Салат из свеклы и яблок с растительным маслом**  | **65** | **0.8** | **6.4** | **5,9** | **94** | **0,1** | **4,2** | **0** | **0** | **19,02** | **20,7** | **9,9** | **0,96** |
|  |  | **Итого на обед** | **675** | **22,86** | **18,30** | **59,06** | **484,24** | **0,47** | **10,51** | **0,21** | **0,41** | **156,80** | **153,35** | **56,23** | **132,34,** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День****недели**  | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет .****ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День****№3** | **208** | **Картофельный суп с вермишелью**  | **200** | **2.68** | **2,84** | **14,14** | **104** | **0,11** | **8,25** | **0,00** | **0** | **24,60** | **27,00** | **1,09** | **66,65** |
|  | **349** | **Компот из смеси сухофруктов**  | **200** | **0,66** | **0,9** | **32,01** | **132,80** | **0** | **0,73** | **0** | **0** | **32,48** | **17,46** | **0.70** | **0** |
|  | **2.7** | **Тефтели мясные** | **90** | **13,1** | **12,4** | **8,5** | **198** | **0,1** | **3,4** | **0,001** | **0,03** | **34** | **135** | **29,3** | **0,5** |
|  | **59** | **Салат моркови с яблоками** | **80** | **0.69** | **4,18** | **6,30** | **65,52** | **0,04** | **5.56** | **0** | **1,99** | **16,95** | **27,18** | **19,20** | **1,06** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **80** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  |  | **Итого на обед :** | **775** | **21,69** | **16,62** | **76,79** | **578,56** | **0,29** | **17,94** | **0,001** | **2,40** | **117,73** | **239,64** | **54,19** | **111,61** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Минера****льные вещества****(мг)** | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса****порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет** **ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День****№4** | **116** | **Картофельный суп с рисом**  | **200** | **1,85** | **15,36** | **5,51** | **167,68** | **0,06** | **2,40** | **0,00** | **7,20** | **70,40** | **40,08** | **17,68** | **0,64** |
|  | **2.7** | **Курица отварная** | **80** | **18,7** | **9,66** | **0** | **262,4** | **0,04** | **0** | **0,16** | **0,17** | **32,0** | **124,4** | **16,0** | **2,0** |
|  | **349** | **Компот из смеси сухофруктов**  | **200** | **0,66** | **0,9** | **32,01** | **132,80** | **0** | **0,73** | **0** | **0** | **32,48** | **17,46** | **0.70** | **0** |
|  | **139** | **Капуста тушеная**  | **150** | **3,0** | **5,52** | **11,8** | **115,5** | **0,03** | **2,75** | **0** | **0,15** | **88,1** | **91,00** | **20,85** | **1,2** |
|  | **8.8а** | **Салат из свеклы и яблок с растительным маслом** | **65** | **0,8** | **6,4** | **5,9** | **94** | **0,1** | **4,2** | **0** | **0** | **19,02** | **20,7** | **9,9** | **0,96** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **80** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  |  | **Итого на обед :** | **775** | **32,21** | **37,84** | **100,58** | **776,90** | **0,90** | **10,08** | **0,18** | **7,90** | **251,70** | **340,64** | **69,03** | **48,20** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День****недели**  | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет** **ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День №5** | **102** | **Суп фасолевый**  | **250** | **4,9** | **5,33** | **19,93** | **144,43** | **0,15** | **2,83** | **0** | **2,45** | **42,68** | **137,78** | **38,25** | **1,83** |
|  | **40** | **Салат из капусты** | **60** | **1,05** | **3,7** | **5,5** | **59,7** | **0,05** | **7,8** | **0** | **1,6** | **68,37** | **78,4** | **11,2** | **0,45** |
|  | **2.7** | **Курица отварная** | **80** | **18,7** | **9,66** | **0** | **262,4** | **0,04** | **0** | **0,16** | **0,17** | **32,0** | **124,4** | **16,0** | **2,0** |
|  | **183** | **Каша гречневая**  | **210** | **9,09** | **11,2** | **35,18** | **269,88** | **0,41** | **1,04** | **0,02** | **0,27** | **133,75** | **229,43** | **107,12** | **3,23** |
|  | **388** | **Напиток из плодов шиповника вит** | **200** | **0,7** | **0,3** | **24,7** | **117** | **0** | **15,00** | **0,003** | **0** | **19,2** | **4,9** | **3,1** | **0,7** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **80** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  |  | **Итого на обед :** | **880** | **37,08** | **30,67** | **101,15** | **931,65** | **0,69** | **26,67** | **0,18** | **4,87** | **305,70** | **340,64** | **69,03** | **48,20** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День****недели**  | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет .****ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День№6** | **116** | **Картофельный суп с рисом**  | **200** | **1,85** | **15,36** | **5,51** | **167,68** | **0,06** | **2,40** | **0,00** | **7,20** | **70,40** | **40,08** | **17,68** | **0,64** |
|  | **2.7** | **Тефтели мясные** | **90** | **13,1** | **12,4** | **8,5** | **198** | **0,1** | **3,4** | **0,001** | **0,03** | **34** | **135** | **29,3** | **0,5** |
|  | **59** | **Салат моркови с яблоками** | **80** | **0.69** | **4,18** | **6,30** | **65,52** | **0,04** | **5.56** | **0** | **1,99** | **16,95** | **27,18** | **19,20** | **1,06** |
|  | **183** | **Каша гречневая**  | **210** | **9,09** | **11,2** | **35,18** | **269,88** | **0,41** | **1,04** | **0,02** | **0,27** | **133,75** | **229,43** | **107,12** | **3,23** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **80** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  | **11,16** | **Сок морковный** | **200** | **1,7** | **0,2** | **18,9** | **84** | **0** | **4,5** | **0,5** | **0,5** | **28,5** | **39** | **10,5** | **0,9** |
|  |  | **Итого на обед**  | **860** | **28,07** | **39,48** | **34,74** | **779,32** | **0,64** | **16,90** | **0** | **9,87** | **264,80** | **517,69** | **187,70** | **48,83** |