

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 784 от «17» февраля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП

Банникова Т.Н.

«17»

02

2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 лет

С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (ДИЕТА № 9)

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по №Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2021г.

Диета «9 стол» не является универсальной и должна быть адаптирована под индивидуальные потребности каждого ребенка. Перед началом любой диеты, особенно при наличии хронических заболеваний и повышенным весом, следует проконсультироваться с врачом.

ИП Банникова Т.Н.

День 1		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ. ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА													
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
229/2021	КАША "ДРУЖБА" (ДИЕТА № 9)	205	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	0,17	1,33	40,40	131,60	142,18	31,13	0,60	
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03	
109/2012	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого:			9,36	16,67	69,82	466,69	0,20	0,22	16,33	80,40	168,66	209,39	55,88	5,35	
ОБЕД															
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА № 9)	60	0,92	3,65	2,58	46,84	0,02	0,02	21,42	0,00	24,39	17,69	9,59	0,32	
112/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,01	1,37	15,74	83,39	0,12	0,07	19,35	0,00	16,86	60,28	24,91	0,96	
349/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	12,11	9,94	7,63	168,41	0,06	0,13	1,25	25,60	49,68	137,82	18,37	1,64	
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03	0,00	24,00	16,65	47,30	8,49	0,87	
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68	0,00	13,63	8,58	6,16	1,17	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого:			24,91	21,48	85,86	636,45	0,37	0,28	52,70	49,60	132,71	324,67	80,02	6,51	
Всего за день:			34,27	38,15	155,68	1103,14	0,57	0,5	69,03	130	301,37	534,06	135,9	11,86	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,5

ИП Банникова Т.Н.

День 2		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ. ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
25/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ	60	0,01	0,04	0,04	0,53	0,00	0,00	0,04	0,00	0,14	0,33	0,18	0,00
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160/5	15,36	20,58	3,81	261,92	0,10	0,57	0,83	299,30	139,57	264,42	21,93	2,76
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,06	0,01	0,21	1,16	0,00	0,00	2,80	0,00	2,81	1,55	0,84	0,04
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<i>Итого:</i>			<i>19,54</i>	<i>21,86</i>	<i>35,55</i>	<i>417,06</i>	<i>0,20</i>	<i>0,61</i>	<i>18,67</i>	<i>299,30</i>	<i>176,87</i>	<i>330,50</i>	<i>47,70</i>	<i>7,50</i>
ОБЕД														
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,87	3,65	5,07	56,63	0,01	0,02	5,76	0,00	21,68	24,92	12,69	0,81
103/2021	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/5	1,51	4,90	6,98	78,07	0,05	0,04	23,92	7,50	30,41	36,38	15,92	0,59
307/2021	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	15,18	8,30	10,02	175,51	0,16	0,15	0,89	28,88	48,91	162,67	25,31	0,63
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01	0,00	2,00	0,00	3,20	2,20	1,80	0,44
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
<i>Итого:</i>			<i>24,73</i>	<i>24,31</i>	<i>64,41</i>	<i>575,35</i>	<i>0,45</i>	<i>0,36</i>	<i>58,14</i>	<i>68,08</i>	<i>158,44</i>	<i>375,07</i>	<i>100,53</i>	<i>5,21</i>
<i>Всего за день:</i>			<i>44,27</i>	<i>46,17</i>	<i>99,96</i>	<i>992,41</i>	<i>0,65</i>	<i>0,97</i>	<i>76,81</i>	<i>367,38</i>	<i>335,31</i>	<i>705,57</i>	<i>148,23</i>	<i>12,71</i>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,3

ИП Банникова Т.Н.

День 3		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ.ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2021	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	15,78	14,06	13,05	241,86	0,08	0,14	0,92	17,28	34,01	148,89	19,16	1,61
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,06	0,01	0,21	1,16	0,00	0,00	2,80	0,00	2,81	1,55	0,84	0,04
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			26,12	22,13	73,26	596,65	0,23	0,18	3,72	49,44	71,77	256,05	41,70	4,13
ОБЕД														
2/2013	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,77	3,09	3,60	45,30	0,02	0,02	15,45	0,00	20,58	18,43	11,20	0,56
94/2021	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,63	4,20	10,94	88,09	0,07	0,05	13,74	0,00	24,44	47,04	21,80	1,02
372/2021	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	18,36	17,15	11,30	273,00	0,11	0,17	2,05	39,54	58,02	176,36	23,47	1,46
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,72	7,23	39,45	257,73	0,30	0,15	4,97	24,00	41,00	212,67	139,54	4,84
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,44	0,02	11,80	49,14	0,00	0,01	0,40	0,00	22,20	15,40	6,00	1,20
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			34,60	32,53	99,47	829,06	0,57	0,42	36,61	63,54	180,04	533,50	217,01	10,94
Всего за день:			60,72	54,66	172,73	1425,71	0,8	0,6	40,33	112,98	251,81	789,55	258,71	15,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,8

ИП Банникова Т.Н.

День 4		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ. ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
232/2021	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,23	7,11	32,21	221,69	0,16	0,20	1,30	40,00	137,57	195,98	38,02	1,87
459/2021	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,06	0,01	0,21	1,16	0,00	0,00	2,80	0,00	2,81	1,55	0,84	0,04
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
		Итого:	11,40	8,35	63,91	376,30	0,26	0,24	19,10	40,00	174,73	261,73	63,61	6,61
ОБЕД														
9/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(ДИЕТА №9)	60	0,97	3,66	1,96	44,59	0,01	0,01	15,22	0,00	25,25	18,66	8,64	0,34
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	2,07	5,26	13,47	109,80	0,10	0,06	13,32	7,50	20,28	60,51	24,44	0,86
366/2021	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	18,27	18,41	1,11	243,21	0,09	0,15	2,50	40,00	15,92	162,98	19,72	1,34
176/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1-Й ВАРИАНТ	150	3,52	4,70	17,87	127,84	0,12	0,12	36,00	11,70	74,08	96,18	38,72	1,39
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ БЕЗ САХАРА	200	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80	0,00	32,00	29,20	21,00	0,64
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
		Итого:	30,55	32,93	66,99	686,74	0,41	0,40	67,84	59,20	181,33	431,13	127,52	6,43
Всего за день:			41,95	41,28	130,9	1063,04	0,67	0,64	86,94	99,2	356,06	692,86	191,13	13,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

ИП Банникова Т.Н.

День 5		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ. ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
372/2021	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	18,36	17,15	11,30	273,00	0,11	0,17	2,05	39,54	58,02	176,36	23,47	1,46
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
		Итого:	25,54	24,52	50,84	528,07	0,33	0,32	30,62	71,24	124,91	334,36	75,43	4,41
ОБЕД														
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ	60	1,28	3,78	7,13	67,63	0,06	0,03	9,07	0,00	8,89	33,83	12,14	0,47
134/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2,44	4,23	10,43	89,58	0,07	0,09	14,99	22,00	61,72	66,87	22,64	0,63
341/2021	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	90	16,45	9,83	11,18	198,98	0,07	0,16	0,92	24,84	32,18	165,16	20,18	2,23
380/2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,63	5,83	15,60	129,38	0,07	0,09	78,81	27,20	92,29	68,17	34,64	1,30
492/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ Б/С	200	0,22	0,05	11,48	47,27	0,01	0,01	5,55	0,00	6,78	4,26	2,55	0,32
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
		Итого:	28,70	24,56	78,20	648,64	0,35	0,40	109,34	74,04	215,66	401,89	107,15	6,81
Всего за день:			54,24	49,08	129,04	1176,71	0,68	0,72	139,96	145,28	340,57	736,25	182,58	11,22

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,4

ИП Банникова Т.Н.

День 6		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ. ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,43	7,95	31,37	226,69	0,21	0,17	1,30	40,00	135,68	185,45	47,42	1,22
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,84	3,92	0,00	50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
		Итого:	15,38	13,10	72,84	470,66	0,32	0,26	16,41	74,50	305,34	338,16	79,67	6,09
ОБЕД														
151/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,00	4,20	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200/5	1,57	4,84	5,27	70,93	0,03	0,04	26,55	7,50	39,35	30,11	13,81	0,52
349/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	12,11	9,94	7,63	168,41	0,06	0,13	1,25	25,60	49,68	137,82	18,37	1,64
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,74	6,06	39,27	226,59	0,04	0,03	0,00	26,80	16,89	83,76	27,16	0,63
488/2021	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	6,82	31,31	0,03	0,02	27,39	0,00	19,33	13,14	8,46	0,93
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
		Итого:	23,74	27,25	85,99	684,14	0,24	0,24	59,39	59,90	163,65	350,63	91,80	6,00
Всего за день:			39,12	40,35	158,83	1154,8	0,56	0,5	75,8	134,4	468,99	688,79	171,47	12,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

ИП Банникова Т.Н.

День 7														
Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ. ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
371/2021	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	11,48	13,72	5,72	192,29	0,06	0,11	1,28	37,50	19,11	112,35	15,66	0,86
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,72	7,23	39,45	257,73	0,30	0,15	4,97	24,00	41,00	212,67	139,54	4,84
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,06	0,01	0,21	1,16	0,00	0,00	2,80	0,00	2,81	1,55	0,84	0,04
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:			23,08	21,44	57,59	517,48	0,40	0,28	12,05	61,50	83,62	372,77	171,94	7,03
ОБЕД														
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
98/2021	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	205	1,95	4,96	12,08	100,77	0,07	0,06	14,50	7,50	38,02	57,64	25,54	1,27
307/2021	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	17,23	9,13	10,02	191,21	0,18	0,16	0,98	32,28	47,99	182,10	28,14	0,67
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01	0,00	2,00	0,00	3,20	2,20	1,80	0,44
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			27,79	21,81	70,44	589,26	0,53	0,39	58,05	71,48	154,15	417,04	114,79	5,97

Всего за день: 50,87 43,25 128,03 1106,74 0,93 0,67 70,1 132,98 237,77 789,81 286,73 13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,5

ИП Банникова Т.Н.

День 8		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ. ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДИЕТА №9)	200/5	5,07	7,03	27,46	193,34	0,07	0,17	1,35	40,80	130,27	141,08	29,87	0,43
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,84	3,92	0,00	50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	2,81	2,51	4,76	52,83	0,04	0,15	1,30	20,05	120,26	90,18	14,03	0,10
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого:			15,83	14,69	63,71	450,22	0,22	0,41	17,76	95,35	419,88	383,96	76,15	5,37
ОБЕД														
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА № 9)	60	0,92	3,65	2,58	46,84	0,02	0,02	21,42	0,00	24,39	17,69	9,59	0,32
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	2,07	5,26	13,47	109,80	0,10	0,06	13,32	7,50	20,28	60,51	24,44	0,86
372/2021	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	90	17,91	19,11	11,87	291,13	0,11	0,17	2,05	39,40	57,18	175,73	23,37	1,46
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03	0,00	24,00	16,65	47,30	8,49	0,87
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00	0,00	12,00	3,40	3,40	0,60
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			31,90	34,75	95,96	824,54	0,40	0,36	236,79	70,90	144,30	368,23	84,29	5,97
Всего за день:			47,73	49,44	159,67	1274,76	0,62	0,77	254,55	166,25	564,18	752,19	160,44	11,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3

ИП Банникова Т.Н.

День 9		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ. ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (ДИЕТА №9)	180	32,52	13,56	16,56	318,38	0,11	0,52	0,92	48,18	269,97	365,55	49,85	0,86
403/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,68	3,35	4,13	53,36	0,03	0,08	0,65	20,00	61,05	47,90	7,40	0,09
	ПЕЧЕНЬЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
	Итого:		37,71	17,54	47,46	498,51	0,19	0,61	1,57	68,18	341,68	461,16	68,50	2,38
ОБЕД														
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,87	3,65	5,05	56,57	0,01	0,02	5,67	0,00	21,85	24,71	12,52	0,80
108/2021	ЩИ ПО -УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	1,55	4,10	5,90	66,67	0,03	0,03	15,63	0,00	28,81	36,67	14,64	0,57
319/2021	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	90	17,65	19,36	6,75	271,85	0,05	0,14	0,00	54,00	12,35	160,05	18,32	2,28
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,72	7,23	39,45	257,73	0,30	0,15	4,97	24,00	41,00	212,67	139,54	4,84
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,44	0,02	11,80	49,14	0,00	0,01	0,40	0,00	22,20	15,40	6,00	1,20
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		33,91	35,20	91,33	817,76	0,46	0,37	26,67	78,00	140,01	513,10	206,02	11,55
Всего за день:			71,62	52,74	138,79	1316,27	0,65	0,98	28,24	146,18	481,69	974,26	274,52	13,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 1,9

ИП Банникова Т.Н.

День 10		Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ.ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
232/2021	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,23	7,11	32,21	221,69	0,16	0,20	1,30	40,00	137,57	195,98	38,02	1,87
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,84	3,92	0,00	50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
267/2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			19,66	16,26	49,29	422,04	0,25	0,44	1,41	174,50	304,92	408,98	61,57	4,41
ОБЕД														
9/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(ДИЕТА №9)	60	0,97	3,66	1,96	44,59	0,01	0,01	15,22	0,00	25,25	18,66	8,64	0,34
94/2021	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,63	4,20	10,94	88,09	0,07	0,05	13,74	0,00	24,44	47,04	21,80	1,02
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	15,51	20,64	35,43	389,54	0,11	0,13	3,30	26,14	23,29	187,54	41,92	1,52
492/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ Б/С	200	0,22	0,05	11,48	47,27	0,01	0,01	5,55	0,00	6,78	4,26	2,55	0,32
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			23,01	29,39	82,19	685,29	0,27	0,22	37,81	26,14	93,56	321,10	89,91	5,06
Всего за день:			42,67	45,65	131,48	1107,33	0,52	0,66	39,22	200,64	398,48	730,08	151,48	9,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,1