СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
_____Е.З.Чернякевич
Приказ № 162 от «01» 11 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП_____Банникова Т.Н.
«01» ноября 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

(В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ)

С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (ДИЕТА № 9)

НА ПЕРИОД ОСЕНЬ-ЗИМА

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации

ИП № 002562759 от 18 декабря2000 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 — **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.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
229/2021	КАША "ДРУЖБА" (ДИЕТА № 9)	205	5,20	7,19	23,28	178,59	0,10	0,17	1,33	40,40	131,45	142,18	31,13	0,59
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 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
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ(ЯБЛОКО)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого:		*11,86*	*12,01*	*46,23*	*340,37*	*0,18*	*0,25*	*13,44*	*74,90*	*292,56*	*275,69*	*56,93*	*4,30*
ОБЕД														
150/2021	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
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
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:		*26,62*	*23,16*	*96,57*	*701,29*	*0,37*	*0,29*	*25,60*	*49,60*	*153,59*	*360,40*	*96,77*	*6,39*
	Всего за день:		*38,48*	*35,17*	*142,8*	*1041,66*	*0,55*	*0,54*	*39,04*	*124,5*	*446,15*	*636,09*	*153,7*	*10,69*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7

ИП Банникова Т.Н.

День 2

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.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2021	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	15,78	14,06	13,05	241,86	0,08	0,14	0,92	17,28	34,16	148,92	19,17	1,62
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,46	8,68	47,34	309,28	0,36	0,17	5,96	28,80	49,20	255,20	167,45	5,81
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:		*29,81*	*23,38*	*77,39*	*639,15*	*0,49*	*0,32*	*9,68*	*46,08*	*96,52*	*453,37*	*198,71*	*8,87*
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
104/2021	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/5	1,50	4,90	6,93	77,81	0,05	0,05	23,72	7,50	30,25	36,26	16,88	0,58
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	18,61	24,77	42,52	467,45	0,13	0,16	3,97	31,37	27,95	225,04	50,30	1,83
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 РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:		*24,88*	*34,02*	*73,18*	*698,45*	*0,25*	*0,25*	*33,45*	*38,87*	*91,38*	*339,22*	*92,37*	*4,77*
	Всего за день:		*54,69*	*57,4*	*150,57*	*1337,6*	*0,74*	*0,57*	*43,13*	*84,95*	*187,9*	*792,59*	*291,08*	*13,64*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,8

ИП Банникова Т.Н.

День 3

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.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
269/2021	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	220	15,04	27,43	7,68	337,76	0,15	0,56	5,42	296,40	166,09	279,16	31,87	2,62
590/2013	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
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 60	60	4,68	0,84	22,39	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		*22,53*	*30,78*	*34,83*	*506,39*	*0,26*	*0,73*	*6,72*	*316,45*	*300,15*	*432,94*	*60,90*	*4,58*
	ОБЕД													
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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
94/2021	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/5	1,76	4,95	11,12	96,08	0,07	0,06	13,76	7,50	28,74	50,04	22,20	1,03
307/2021	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	15,18	8,40	10,02	176,41	0,16	0,15	0,89	28,88	48,91	162,67	25,31	0,63
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	6,66	21,00	156,38	0,16	0,13	24,69	31,70	42,30	93,35	31,30	1,15
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:		*25,28*	*20,99*	*67,50*	*561,95*	*0,48*	*0,37*	*44,34*	*68,08*	*150,75*	*386,26*	*104,01*	*5,47*
	Всего за день:		*47,81*	*51,77*	*102,33*	*1068,34*	*0,74*	*1,1*	*51,06*	*384,53*	*450,9*	*819,2*	*164,91*	*10,05*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,1

ИП Банникова Т.Н.

День 4

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.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,43	7,95	31,37	226,69	0,21	0,17	1,30	40,00	135,68	185,45	47,42	1,22
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
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 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
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ(ЯБЛОКО)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого:		*10,30*	*17,10*	*54,40*	*412,64*	*0,28*	*0,21*	*13,30*	*80,00*	*164,19*	*233,46*	*65,72*	*4,81*
	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	2,03	5,26	13,25	108,73	0,10	0,06	13,08	7,50	19,44	58,91	23,86	0,84
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ*	90	17,12	11,45	13,78	226,59	0,07	0,14	0,26	3,96	33,56	165,47	21,08	2,17
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 (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:		*33,53*	*28,44*	*91,65*	*756,85*	*0,56*	*0,39*	*42,53*	*35,46*	*135,00*	*519,89*	*209,91*	*10,07*
	Всего за день:		*43,83*	*45,54*	*146,05*	*1169,49*	*0,84*	*0,6*	*55,83*	*115,46*	*299,19*	*753,35*	*275,63*	*14,88*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3

ИП Банникова Т.Н.

День 6

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.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, 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
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 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
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ(ЯБЛОКО)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого:		*11,73*	*11,85*	*50,41*	*355,12*	*0,15*	*0,25*	*13,46*	*75,30*	*291,38*	*274,59*	*55,67*	*4,14*
	ОБЕД													
150/2021	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
104/2021	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/5	1,50	4,90	6,93	77,81	0,05	0,05	23,72	7,50	30,25	36,26	16,88	0,58
339/2021	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ*	90	17,12	11,45	13,78	226,59	0,07	0,14	0,26	3,96	33,56	165,47	21,08	2,17
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
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:		*33,42*	*29,68*	*93,63*	*775,23*	*0,51*	*0,40*	*33,95*	*35,46*	*172,91*	*518,80*	*220,00*	*10,20*
	Всего за день:		*45,15*	*41,53*	*144,04*	*1130,35*	*0,66*	*0,65*	*47,41*	*110,76*	*464,29*	*793,39*	*275,67*	*14,34*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

ИП Банникова Т.Н.

День 7

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.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
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
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	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:		*21,65*	*16,25*	*62,29*	*482,00*	*0,21*	*0,18*	*1,25*	*49,60*	*77,84*	*238,13*	*39,36*	*4,06*
	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
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	2,03	5,26	13,25	108,73	0,10	0,06	13,08	7,50	19,44	58,91	23,86	0,84
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	18,61	24,77	42,52	467,45	0,13	0,16	3,97	31,37	27,95	225,04	50,30	1,83
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	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	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:		*25,74*	*34,59*	*84,74*	*753,53*	*0,32*	*0,27*	*33,49*	*38,87*	*94,20*	*370,45*	*105,51*	*6,20*
	Всего за день:		*47,39*	*50,84*	*147,03*	*1235,53*	*0,53*	*0,45*	*34,74*	*88,47*	*172,04*	*608,58*	*144,87*	*10,26*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,1

ИП Банникова Т.Н.

День 8

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.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,43	7,95	31,37	226,69	0,21	0,17	1,30	40,00	135,68	185,45	47,42	1,22
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
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 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
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
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ(ЯБЛОКО)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого:		*13,11*	*19,61*	*59,16*	*465,47*	*0,32*	*0,36*	*14,60*	*100,05*	*284,44*	*323,63*	*79,75*	*4,91*
ОБЕД														
2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,77	3,09	3,60	45,30	0,02	0,02	15,45	0,00	20,51	18,41	11,20	0,56
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
307/2021	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	15,18	8,40	10,02	176,41	0,16	0,15	0,89	28,88	48,91	162,67	25,31	0,63
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	6,66	21,00	156,38	0,16	0,13	24,69	31,70	42,30	93,35	31,30	1,15
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 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:		*26,17*	*23,22*	*67,44*	*583,53*	*0,48*	*0,41*	*56,02*	*82,58*	*187,24*	*404,90*	*105,45*	*4,83*
	Всего за день:		*39,28*	*42,83*	*126,6*	*1049*	*0,8*	*0,77*	*70,62*	*182,63*	*471,68*	*728,53*	*185,2*	*9,74*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,2

ИП Банникова Т.Н.

День 9

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.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (ДИЕТА №9)	180	31,26	18,23	14,43	346,87	0,09	0,47	0,35	66,95	217,29	328,40	43,37	0,88
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
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
390/2013	ПЕЧЕНЬЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ	35	0,00	0,00	0,00	0,00	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:		*36,51*	*22,22*	*35,56*	*488,24*	*0,17*	*0,56*	*3,80*	*86,95*	*291,50*	*425,55*	*62,86*	*2,41*
	ОБЕД													
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)	60	0,01	0,04	0,04	0,51	0,00	0,00	0,03	0,00	0,15	0,30	0,20	0,00
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
372/2021	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	17,97	19,25	9,46	283,01	0,11	0,17	2,05	39,54	58,64	184,76	25,72	1,87
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 БЕЗ САХАРА	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	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:		*29,86*	*27,18*	*85,14*	*704,72*	*0,40*	*0,30*	*32,11*	*63,54*	*117,43*	*354,22*	*77,98*	*6,42*
	Всего за день:		*66,37*	*49,4*	*120,7*	*1192,96*	*0,57*	*0,86*	*35,91*	*150,49*	*408,93*	*779,77*	*140,84*	*8,83*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 1,8

ИП Банникова Т.Н.

День 10

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ.ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ ЗИМА-ВЕСНА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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
267/2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ*	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22	0,00	125,00	27,50	96,00	6,00	1,25
459/2021	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,06	0,01	0,57	2,65	0,00	0,00	4,20	0,00	2,39	1,62	0,91	0,02
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	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:		*17,54*	*13,57*	*51,79*	*399,39*	*0,26*	*0,44*	*5,50*	*165,00*	*178,96*	*346,60*	*57,43*	*4,69*
ОБЕД														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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
94/2021	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/5	1,76	4,95	11,12	96,08	0,07	0,06	13,76	7,50	28,74	50,04	22,20	1,03
372/2021	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННАЯ	90	17,97	19,25	9,46	283,01	0,11	0,17	2,05	39,54	58,64	184,76	25,72	1,87
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
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:		*33,51*	*32,47*	*89,36*	*785,60*	*0,56*	*0,47*	*223,78*	*71,04*	*165,68*	*518,27*	*211,76*	*10,25*
	Всего за день:		*51,05*	*46,04*	*141,15*	*1184,99*	*0,82*	*0,91*	*229,28*	*236,04*	*344,64*	*864,87*	*269,19*	*14,94*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968097

Владелец Чернякевич Елена Загидуловна

Действителен С 07.10.2025 по 07.10.2026