

меню весна - лето 2025 - диабетик

меню с12 до 18 лет, сезон: весна-лето

№ по сборнику рецептур	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)						
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
	1 неделя												
	понедельник												
	завтрак												
56	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,9	3,7	75,0	23,8	23,7	0,6	0,1	0,1	3,9	
451	Котлеты рубленые из говядины	90	13,0	11,0	11,0	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,8	
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4	
332	Макаронные изделия отварные	210/10	8,4	6,4	51,0	287,0	14,3	11,2	1,1	0,1	0,0	0,0	
685	чай б/с	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
1	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		27,4	23,3	109,8	679,0	84,3	60,7	4,9	0,4	0,2	6,1	
	полдник												
282	чай б/с	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	сок мультифруктовый	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0	
	яблоко	100	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1	0,0	
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	55,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0	
	итого		2,6	1,2	40,0	105,0	36,5	31,6	25,8	18,7	1,3	0,0	
	Всего		30,0	24,5	149,8	784,0	120,8	92,3	30,7	19,1	1,5	6,1	
	вторник												
	завтрак												
71	Винегрет овощной	100	1,0	1,8	5,8	55,0	23,2	16,2	0,7	0,0	0,0	5,2	
471	фрикадельки в соусе	60/50	7,5	9,1	19,0	116,0	35,5	26,5	1,1	0,1	0,2	0,1	
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	8,4	5,3	34,8	308,0	21,6	204,1	7,0	0,3	0,2	0,0	
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4	
631	чай б/с	200	0,0	0,0	28,0	109,0	6,0	3,1	0,8	0,0	0,0	1,6	
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		19,60	16,20	106,80	680,00	106,80	254,83	11,81	0,49	0,36	8,32	
	полдник												
282	чай б/с	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	сок мультифруктовый	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0	
	яблоко	100	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1	0,0	
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	55,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0	
	итого		2,6	1,2	40,0	105,0	36,5	31,6	25,8	18,7	1,3	0,0	
	Всего		22,2	17,4	146,8	785,0	143,3	286,4	37,6	19,2	1,7	8,3	
	среда												
	завтрак												
83	Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	39,8	25,5	1,1	0,2	0,1	0,3	
520	Картофельное пюре	230/8	4,7	8,1	29,9	215,0	43,7	35,3	1,3	0,1	0,1	6,2	
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0	
10	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	14,0	11,5	7,0	0,3	0,0	0,0	5,0	
636	чай б/с	200	0,0	0,0	26,0	100,0	15,3	5,7	0,2	0,0	0,0	12,0	
1	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		14,3	23,1	116,9	647,6	135,4	83,4	5,5	0,4	0,3	23,5	
	Полдник												
	Пирожок с капустой	50	4,7	1,0	25,9	26,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0	
	сок мультифруктовый	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0	
	апельсин	150	0,9	0,2	8,1	37,8	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3	0,0	
282	чай б/с	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	итого		6,2	1,4	41,0	87,8	86,5	5,6	25,8	52,2	1,5	0,0	
	Всего		20,5	24,5	157,9	735,4	221,9	89,0	31,3	52,6	1,8	23,5	
	четверг												
	завтрак												
64	Огурцы свежие порционно	60	0,00	0,00	2,00	11,40	11,50	7,00	0,30	0,00	0,00	5,0	
205	Котлета рубленая из птицы	80	10,00	12,00	6,50	163,00	56,50	19,20	1,30	0,05	0,12	0,6	
297	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,00	3,60	47,70	301,00	92,20	100,70	2,00	0,12	0,10	14,3	
593	Соус томатный	70	0,70	3,1	4,20	49,00	3,50	4,90	0,21	0,00	0,00	1,4	
639	чай б/с	200	1,00	0,05	27,50	110,00	28,70	18,30	0,61	0,00	0,00	0,3	
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		17,70	15,65	102,90	677,40	209,40	150,10	6,42	0,27	0,22	21,62	
	Полдник												
	батон	50	4,00	2,00	24,00	37,18	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00	0,0	
	сок мультифруктовый	200	0,60	0,20	6,70	24,00	26,50	5,60	0,80	14,20	0,20	0,0	
	яблоко	100	0,00	0,00	20,00	26,00	10,00	26,00	0,00	0,50	0,10	0,0	
282	чай б/с	200	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	1,00	0,0	
	итого		4,60	2,20	51,00	87,18	36,50	31,60	46,80	22,70	1,30	0,00	
	Всего		22,30	17,85	153,90	764,58	245,90	181,70	53,22	22,97	1,52	21,62	
	пятница												
31	Салат пестрый (свекла, яблоки)	100	0,8	3,6	8,6	53,0	25,6	14,9	1,3	0,0	0,0	3,7	
451	Котлета рубленая из говядины	90	9,0	10,2	7,0	220,0	39,2	32,3	1,6	0,1	0,2	1,3	
534	Капуста тушеная	230	5,0	5,0	21,7	174,0	118,0	45,2	1,7	0,1	0,1	37,9	
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4	
686	чай б/с	200	0,2	0,0	10,2	96,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8	
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		17,7	18,8	66,7	635,0	206,4	98,1	6,9	0,3	0,3	47,2	
	Полдник												
	Яблоко	100	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	2,6	0,0	0,5	0,1	0,0	
	растегай	50	6,7	4,4	40,4	110,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0	
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0	
282	Чай б/с	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	итого		7,3	4,6	67,4	160,0	36,5	8,2	25,8	18,7	1,3	0,0	
	Всего		25,0	23,4	134,1	795,0	242,9	106,3	32,7	19,0	1,5	47,2	

№ по сборнику рецептур	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
2 неделя													
понеделник													
	завтрак												
10	Помидоры свежие порционно	60	0,00	0,00	2,00	14,00	11,50	7,00	0,30	0,00	0,00	5,0	
205	Котлета Рябушка (из птицы)	80	8,5	9,0	17,0	153,0	56,5	19,2	1,3	0,1	0,1	0,6	
297	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,00	3,60	47,70	301,00	92,20	100,70	2,00	0,12	0,10	14,3	
593	Соус томатный	70	0,70	3,1	4,20	49,00	3,50	4,90	0,21	0,00	0,00	1,4	
686	чай без сахара	200	0,0	0,0	24,0	96,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8	
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		15,2	12,6	109,9	656,0	183,8	132,6	5,9	0,3	0,2	24,1	
Полдник													
282	чай без сахара	200	0,00	0,00	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	пирожок с капустой	75	5,20	6,00	27,30	185,00	0,0	0,0	0,0	11,5	0,5	0,0	
	сок мультфрукт	200	0,60	0,20	6,70	24,00	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0	
	апельсин	150	0,9	0,2	8,1	37,8	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3	0,0	
	итого		6,7	6,4	42,4	246,8	86,5	5,6	0,8	59,7	2,0	0,0	
	Всего		21,9	19,0	152,3	902,8	270,3	138,2	6,7	60,0	2,3	24,1	
вторник													
	завтрак												
25	Салат "Степной"	100	1,2	2,8	5,4	52,0	2,0	0,1	11,2	12,1	0,3		
451	Котлета рубленая из говядины	90	9,0	10,2	7,0	190,0	39,2	32,3	1,6	0,1	0,2	1,3	
332	Макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	299,0	14,3	11,2	1,1	0,1	0,0	0,0	
705	чай без сахара	200	0,0	0,0	20,0	76,0	11,1	3,0	0,6	0,0	0,1	80,0	
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		20,6	19,4	98,4	660,0	83,6	46,5	16,4	12,4	0,5	81,3	
Полдник													
282	Чай б/с	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0	
	яблоко	100	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1	0,0	
	Батон	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	0,0	
	итого		4,6	2,2	51,0	170,0	36,5	31,6	46,8	22,7	1,3	0,0	
	Всего		25,2	21,6	149,4	830,0	120,1	78,1	63,2	35,1	1,8	81,3	
среда													
	завтрак												
39	Салат "Школьный"	100	1,6	5,9	5,3	79,6	30,2	20,1	1,1	0,1	0,1	9,7	
83	Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	39,8	25,5	1,1	0,2	0,1	0,3	
520	Картофельное пюре	230/8	4,7	8,1	29,9	215,0	43,7	35,3	1,3	0,1	0,1	6,2	
631	чай без сахара	200	0,0	0,0	28,0	109,0	6,0	3,1	0,8	0,0	0,0	1,6	
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		11,5	20,4	92,6	576,2	136,7	84,0	6,3	0,5	0,3	17,8	
Полдник													
282	чай б/с	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0	
	апельсин	150	0,9	0,2	8,1	37,8	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3	0,0	
	растегай	80	10,3	8,9	38,4	277,0	0,1	0,0	0,0	16,2	0,8	0,0	
	итого		11,8	9,3	53,5	338,8	86,6	5,6	0,8	64,4	2,3	0,0	
	Всего		34,8	50,1	238,7	290,8	128,0	173,6	13,4	65,3	13,3	13,3	
четверг													
	завтрак												
64	Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,1	6,6	6,4	88,0	37,2	20,2	1,3	0,0	0,04	9,1	
471	Фрикадельки в соусе	60/50	7,5	9,1	19,0	116,0	35,5	26,5	1,1	0,1	0,2	0,1	
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	8,4	5,3	34,8	308,0	21,6	204,1	7,0	0,3	0,2	0,0	
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4	
648	чай без сахара	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		19,7	21,0	99,4	680,0	115,3	255,7	11,7	0,5	0,4	10,6	
Полдник													
284	Чай б/с	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0	
	яблоко	100	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1	0,0	
	Батон	50	4,0	2,0	48,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	0,0	
	итого		4,6	2,2	75,0	170,0	36,5	31,6	46,8	22,7	0,4	0,0	
	Всего		24,3	23,2	174,4	850,0	151,8	287,3	58,5	23,2	0,8	10,6	
пятница													
	завтрак												
492	Плов из курицы	230	16,3	18,0	50,4	474,0	46,0	86,0	3,9	0,2	0,3	2,9	
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4	
10	Огурцы свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	11,4	11,5	7,0	0,3	0,0	0,0	5,0	
636	чай без сахара	200	0,0	0,0	26,0	100,0	15,4	5,7	0,2	0,0	0,0	12,0	
1	Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	
	итого		19,0	18,0	97,6	677,4	93,4	103,6	6,6	0,3	0,3	21,3	
Полдник													
282	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	сок мультифрукт	200	0,60	0,20	6,70	24,00	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0	
	апельсин	150	0,90	0,20	8,10	37,80	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3	0,0	
	Ватрушка с картошкой	50	2,0	1,0	12,0	79,2	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	0,0	
	итого		3,5	1,4	15,1	141,0	86,5	5,6	23,8	52,2	1,5	0,0	
	Всего		22,5	19,4	112,7	818,4	179,9	109,2	30,4	52,5	1,8	21,3	

прмечания

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г,2012г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей