

Согласовано:

Директор школы:



/А. С. Сухова/



Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

**Диетическое меню**

для обеспечения горячим питанием обучающихся

МКОУ «Ильмень-Суворовская СШ» Октябрьского муниципального района

Волгоградской области

**с заболеванием «Сахарный диабет»**

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>_Завтрак</i>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	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
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
15	Сыр (Российский )	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31,830</b>	<b>34,300</b>	<b>74,640</b>	<b>725,200</b>	<b>0,570</b>	<b>13,050</b>	<b>0,056</b>	<b>1,330</b>	<b>831,170</b>	<b>724,390</b>	<b>201,460</b>	<b>6,150</b>

День/неделя: Вторник-1														
<i>_Завтрак</i>														
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
274	Зразы рубленные из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>17,920</b>	<b>21,590</b>	<b>42,080</b>	<b>430,390</b>	<b>0,200</b>	<b>8,800</b>	<b>0,135</b>	<b>0,800</b>	<b>233,480</b>	<b>312,100</b>	<b>85,800</b>	<b>3,390</b>

День/неделя: Среда-1														
<i>_Завтрак</i>														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>22,150</b>	<b>19,860</b>	<b>69,780</b>	<b>564,550</b>	<b>0,190</b>	<b>14,400</b>	<b>0,111</b>	<b>1,070</b>	<b>305,420</b>	<b>285,570</b>	<b>77,200</b>	<b>5,350</b>

День/неделя: Четверг-1

<i>_Завтрак</i>														
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>18,850</b>	<b>22,940</b>	<b>48,240</b>	<b>470,840</b>	<b>0,930</b>	<b>8,940</b>	<b>0,450</b>	<b>1,770</b>	<b>234,420</b>	<b>442,220</b>	<b>106,330</b>	<b>6,370</b>

День/неделя: Пятница-1

<i>_Завтрак</i>														
316	Овощи, припущенные (капуста цветная)	150	4,82	5,43	30,9	191,75	0,17	6,45	0,61	2,7	95,1	178,95	123,45	24,45
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>19,500</b>	<b>18,490</b>	<b>58,470</b>	<b>512,150</b>	<b>0,290</b>	<b>7,930</b>	<b>0,643</b>	<b>4,860</b>	<b>258,640</b>	<b>391,060</b>	<b>172,920</b>	<b>27,240</b>

День/неделя: Понедельник-2

<i>_Завтрак</i>														
182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
15	Сыр (Российский )	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
382	Какао с молоком без сахара	200	3,28	3,54	5,25	65,46	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>28,040</b>	<b>29,800</b>	<b>52,430</b>	<b>586,260</b>	<b>0,320</b>	<b>3,320</b>	<b>0,080</b>	<b>0,960</b>	<b>819,200</b>	<b>668,900</b>	<b>142,600</b>	<b>5,020</b>

День/неделя: Вторник-2

<i>_Завтрак</i>														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24

	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,620</b>	<b>15,960</b>	<b>76,180</b>	<b>539,800</b>	<b>0,164</b>	<b>13,520</b>	<b>0,086</b>	<b>1,270</b>	<b>147,420</b>	<b>183,820</b>	<b>92,700</b>	<b>3,620</b>

День/неделя: Среда-2

*\_Завтрак*

227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312	Капуста цветная Чай с молоком без сахара	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
11.11a	сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>21,720</b>	<b>12,390</b>	<b>39,580</b>	<b>346,730</b>	<b>0,270</b>	<b>7,970</b>	<b>0,093</b>	<b>0,980</b>	<b>142,120</b>	<b>374,160</b>	<b>71,800</b>	<b>3,630</b>

День/неделя: Четверг-2

*\_Завтрак*

173	пшенной крупы с	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
11.11a	Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>96,740</b>	<b>16,900</b>	<b>81,440</b>	<b>528,800</b>	<b>0,490</b>	<b>14,560</b>	<b>0,065</b>	<b>1,490</b>	<b>243,650</b>	<b>389,960</b>	<b>136,250</b>	<b>4,830</b>

День/неделя: Пятница-2

*\_Завтрак*

	Котлета мясная паровая	100	16,18	9,04	8,77	181,16	0,08	0	0,01	0	12,02	164,26	24,45	2,51
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,460</b>	<b>16,680</b>	<b>64,350</b>	<b>507,420</b>	<b>0,220</b>	<b>16,960</b>	<b>0,030</b>	<b>1,060</b>	<b>171,300</b>	<b>342,720</b>	<b>100,350</b>	<b>4,910</b>

	<b>Итого</b>		<b>301,830</b>	<b>208,910</b>	<b>607,190</b>	<b>5212,140</b>	<b>3,644</b>	<b>109,450</b>	<b>1,749</b>	<b>15,590</b>	<b>3386,820</b>	<b>4114,900</b>	<b>1187,410</b>	<b>70,510</b>
--	--------------	--	----------------	----------------	----------------	-----------------	--------------	----------------	--------------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>301,83</b>	<b>208,91</b>	<b>607,19</b>	<b>5 212,14</b>	<b>3,64</b>	<b>109,45</b>	<b>1,75</b>	<b>15,59</b>	<b>3 386,82</b>	<b>4 114,90</b>	<b>1 187,41</b>	<b>70,51</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>	<b>30,18</b>	<b>20,89</b>	<b>60,72</b>	<b>521,21</b>	<b>0,36</b>	<b>10,95</b>	<b>0,17</b>	<b>1,56</b>	<b>338,68</b>	<b>411,49</b>	<b>118,74</b>	<b>7,05</b>





