

Примерное десятидневное цикличное меню по организации питания детей, страдающих диабетом

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: понедельник

1 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,03	Каша геркулесовая вязкая	200	8,45	6,14	32,1	217,46	0,18	1,38	21,2		155,1	239,36	72,21	1,72
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02	10,88	0,46
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			12,77	9,03	58,92	368,03	0,34	13,64	31,43		261,71	365,38	106,09	5,48
Обед														
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7
98,04	Суп крестьянский с ячневой крупой, мясом цыпленка и зеленью	25/250/1	6,46	8,15	11,97	147,07	0,07	11,55	11,08		46,5	79,74	25,06	0,98
295,13	Котлеты рубленые из цыплят...	100	13,23	8,59	12,66	180,87	0,06	0,7	31,8		23,1	61,24	14,44	1,09
199,02	Пюре гороховое (для диет)	180	19,67	6,47	40,26	298,75	0,42				91,8	194,19	80,08	6,14
	Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация	200	0,2	0,08	1,49	7,48	0,01	40,8			16,03	6,73	8,25	0,27
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			45,42	32,91	94,12	855,15	153,66	60,05	963,48		239,43	473,7	171,03	11,52
Итого за день			58,19	41,94	153,04	1223,18	154	73,69	994,91		501,14	839,08	277,12	17

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: вторник

2 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212,04	Омлет с сыром	200	21,46	31,11	2,99	377,79	0,14	0,3	317,68		137,91	335,3	28,88	3,78
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1
Итого за Завтрак			24,73	32,21	25,16	489,45	0,31	38,35	327,68		204,57	421,42	58,12	5,39
Обед														
52,01	Салат из свеклы отварной..	100	1,41	6,08	7,94	92,12	0,02	7,76			41,46	40,41	20,29	1,36
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом	75/30	9,01	8,6	13,02	165,52	0,04	0,63	7,52		14,9	95,23	13,01	1,53
302,03	Каша пшеничная.	180	4,87	6,71	28,15	192,47	0,13				21,39	100,07	36,3	1,19
348,03	Компот из кураги без сахара + С витаминизация	200	1,04	0,06	10,2	45,5	0,02	0,8			41,9	29,2	23,2	0,64
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			22,68	28,79	99,9	749,43	0,41	17,66	18,12		180,87	439,18	150,52	8,09
Итого за день			47,41	61,12	5,06	1238,88	0,72	56,01	345,8		385,44	860,6	208,64	13,48

Приложение 8 СанПиН 2 3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: среда

3 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
290	Филе куриное тушёное со сметанно-томатным соусом	80/30	26,23	4,25	2,92	154,85	0,07	2,58	98,92		25,04	161,5	87,7	1,56
203,02	Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы....	180	6,6	6,13	40,99	245,53	0,07				19,8	42,67	13,3	0,96
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66	5,08	0,45
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			39,71	15,57	69,09	575,33	0,29	10,54	130,42		98,45	380,83	140,33	6,48
Обед														
760,01	Зелёный горошек порционно,	100	3,1	0,2	6,5	34,9	0,1	10			20	62	21	0,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
274,07	Сразы из говядины с луком и яйцом	100	11,79	12,85	13,97	218,69	0,05	1,51	23,77		42,96	145,08	20,31	2,14
312,02	Картофельное пюре	180	3,72	6,62	17,12	142,94	0,17	6,22	5,68		50,46	98,69	33,75	1,21
349,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			24,58	26,88	70,65	617,54	0,48	36,95	40,07		240,62	467,75	135,28	8,37
Итого за день			64,29	42,45	139,74	1192,87	0,77	47,49	170,49		339,07	848,58	275,61	14,85

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: четверг

4 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
219,04	..Сырники из творога со сметаной	200/20	38,01	33,03	25,29	550,47	0,13	0,56	150		334,42	464,31	47,77	1,42
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02	10,88	0,46
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			46,28	39,91	52,11	752,75	0,31	12,93	191,73		441,18	880,33	89,9	5,29
Обед														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
102,06	Суп картофельный с горохом и зеленью (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38			42,95	88,37	37,42	2,06
291,04	Плов с перловой крупой с цыплятами	50/200	21,73	15,47	46,74	413,11	0,13	5,24	50,48		48,93	321,59	86,41	2,39
	Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация	200	0,2	0,08	1,49	7,48	0,01	40,8			16,03	6,73	8,25	0,27
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			31,86	20,98	91,78	683,38	0,46	59,42	51,08		145,91	541,49	174,28	7,56
Итого за день			78,14	60,89	143,89	1436,13	0,77	72,35	242,81		587,09	221,81	264,18	12,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: пятница

5 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Говядина тушеная в соусе	75/30	21,49	16,51	1,36	239,99	0,05	0,17	0,03		16,19	212,03	26,75	3,21
302,06	Каша гречневая рассыпчатая.....	180	10,2	8,01	46,22	297,77	0,25				28,12	242,65	163,49	5,47
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак			35,06	25,62	70,35	652,22	0,45	60,22	0,03		109,97	546,8	221,48	10,49
Обед														
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26	20	0,9
795,01	Суп картофельный с зеленым горошком, цыплятами и зеленью укропа (для диет)	25/250/1	6,76	5,37	14,8	134,57	0,1	9,39	11,04		35,59	90,16	31,22	1,22
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.	200/15	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51		7921	2,38	42,84	3,05
378,03	Кисель из клюквы без сахара + С витаминизация	200	0,11	0,04	7,78	31,92		2,99			15,66	9,12	5,05	0,12
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			28,51	16,11	57,16	487,67	0,33	54,95	32,15		165,25	432,46	127,31	7,63
Итого за день			63,57	41,73	127,51	1139,89	0,78	115,17	32,18		275,22	979,26	348,79	18,12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: понедельник

6 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	• 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Сыр порционно	30	6,78	6,27		83,55								
173,03	Каша геркулесовая вязкая	200	8,45	6,14	32,1	217,46	0,18	1,38	21,2		155,1	239,36	72,21	1,72
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02	10,88	0,46
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак			19,55	15,3	58,92	451,58	0,34	13,64	31,43		261,71	365,38	106,09	5,48
Обед														
760,01	Зелёный горошек порционно,	100	3,1	0,2	6,5	34,9	0,1	10			20	62	21	0,7
82,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/5/1	1,8	5,66	10,7	100,94	0,05	10,13	5,06		51,25	51,74	25,9	1,11
256	Котлеты рыбные "Любительские".	100/5	9,97	8,08	5,92	136,28	0,05	0,75	64,58		32,61	124,37	20,25	0,69
203,02	Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы....	180	6,6	6,13	40,99	245,53	0,07				19,8	42,67	13,3	0,96
766,02	Напиток из вишни + С витаминизация (без сахара)	200	0,16	0,04	2,12	9,48	0,01	3			17,75	6	7,5	0,1
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			25,59	20,83	86,27	629,61	0,38	23,88	70,24		162,41	381,58	116,15	5,9
Итого за день			45,14	36,13	145,19	1081,19	0,72	37,52	101,67		424,12	746,96	222,24	11,38

Приложение 8 СанПиН 2.3/2 4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: вторник

7 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
288	Цыплята отварные.	100	24,56	16	0,34	243,6	0,07	3,3	57,6		59,9	135,91	24,09	1,57
310,02	Картофель отварной .	180	3,46	0,71	20,54	102,39	0,18	25,2			26,34	94,84	36,66	1,41
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Завтрак			34,84	21,9	45,85	519,86	0,4	33,66	89,1		137,05	405,87	99,24	6,9
Обед														
62,02	Салат из моркови (без сахара)	100	1,3	0,1	6,9	33,7	0,06	5			27	55	38	0,7
96	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной и зеленью	250/10/1	7,55	11,21	20,55	213,29	0,12	8,74	22		44,42	127,47	35,22	1,42
268	Биточки из говядины.	100	13,13	9,64	14,81	198,52	0,05	0,7	3,8		18,51	128,74	17,04	2,29
143,02	Рагу из овощей с соусом	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14
349,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			29,39	30,51	83,01	724,19	0,41	26,89	40		227,47	501,3	161,17	9,09
Итого за день			64,23	52,41	128,86	1244,05	0,81	60,55	129,1		364,52	907,17	260,41	15,99

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: среда

8 день Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
240,05	Пудинг из творога с яблоками и сметаной (без сахара)	185/20	27,49	25,54	14,5	397,85	0,09	2,74	149,04		249,14	345,31	37,18	2,25
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66	5,08	0,45
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак			30,92	26,64	37,48	513,39	0,24	65,59	149,04		317,6	438,97	69,26	4,1
Обед														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
102,07	Суп картофельный с фасолью зеленью	250/1	1,39	4,23	11,46	89,47	0,06	6,88			32,55	48,77	22,42	0,82
258	Мясо говядины духовое	96/180	31,69	27,35	21,28	458,03	0,19	9,77			42,38	366,53	68,52	5,37
646,03	Напиток из апельсинов + С витаминизация (без сахара)	200	0,04	0,02	1,74	7,33		2,86			16,29	5,5	6,92	0,42
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			37,78	32,42	56,42	668,61	0,37	26,51	0,6		129,22	545,6	140,06	9,45
Итого за день			68,7	59,06	93,9	1182	0,61	92,1	149,64		446,82	984,57	209,32	13,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: четверг

9 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	• 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
295,13	Котлеты рубленые из цыплят...	100	13,23	8,59	12,66	180,87	0,06	0,7	31,8		23,1	61,24	14,44	1,09
199,02	Пюре картофельное с морковью	180	19,67	6,47	40,26	298,75	0,42				91,8	194,19	80,08	6,14
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1
Итого за Завтрак			40,12	20,15	75,09	642,99	0,67	38,86	73,3		181,71	431,55	132,01	8,95
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,26	10,16	6,78	123,6	0,04	8,48			29,58	42,4	18,88	0,82
102,04	Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и укропом	14/250/1	7,8	6,57	21,46	176,17	0,21	6,75	2,8		43,88	107,34	39,35	2,39
829,02	Бигус с сосисками.	75/150	9,2	16,48	14,27	242,2	0,08	25,4	0,07		106,69	132,06	38,36	2,13
349,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			22,28	33,93	65,45	656,29	0,43	41,03	3,47		255	392	132,89	8,88
Итого за день			62,4	54,08	140,54	1299,28	1,1	79,89	76,77		436,71	823,55	264,9	17,83

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: пятница

10 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
800,02	Котлеты Янтарные	100	13,51	9,19	10,34	178,11	0,05	1,4	23,8		28,84	155,66	25,11	2,47
302,07	Каша пшеничная рассыпчатая..	180	7,87	6,74	45,49	274,1	0,21				30,5	160,79	58,4	1,9
533,0	Чай со смородиной(без сахара)	200	0,11	0,03	0,36	2,15		9,43			13,23	4,02	5,01	0,31
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			24,26	17,23	80,63	574,63	0,4	22,38	23,83		108,57	396,47	111,52	7,98
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13			32,79	106,88	36,35	1,29
246	Гуляш из отварной говядины..	100/50	26,88	18,64	3,23	288,2	0,05	0,47	0,07		24,98	215,91	32,48	3,65
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
797,02	Налиток клюквенный Школьный + С витаминизация (без сахара)	200	0,05	0,02	0,35	1,78		1,43			10,92	1,05	3,56	0,06
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			47,5	36,42	98,45	911,58	0,55	39,19	25,87		164,48	692,6	280,59	13,4
Итого за день			71,76	53,65	179,08	1486,21	0,95	61,57	49,7		273,05	089,0"	392,11	21,38