

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Дерискина
«11» 2024 г.



ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ (код № 153)

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА.

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
Неделя 1 День 1	Сардельки отварные	50	Борщ с капустой со сметаной и зеленью укропа (без картофеля)	250/10/1	Апельсин (нарезка)	100
	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом без сахара	205	Рагу из овощей с мясом цыпленка и свежим огурцом порционно (без картофеля)	250	Чай без сахара.	200
	Чай с молоком без сахара	200	Напиток из смородины черной (без сахара)	200		
	Ржаной хлеб.	30	Ржаной хлеб	60		
Неделя 1 День 2	Масло порционно.	5	Суп с горохом и зеленью укропа (без картофеля).	250/1	Оладьи из кабачков	100
	Омлет с сыром и маслом	220/10	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	100	Напиток из вишни без сахара	200
	Чай с лимоном без сахара	200/7	Капуста тушеная белокочанная	150		
	Ржаной хлеб.	30	Напиток клюквенный Школьный (без сахара)	200		
Неделя 1 День 3	Ветчина порционно.	20	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Яблоко свежее (нарезка)	100
	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	200	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным	90	Кисель фруктово-ягодный без сахара	200
	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной.	170		
	Ржаной хлеб.	30	Компот из сухофруктов без сахара	200		
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150/20	Ржаной хлеб	60		
	Чай без сахара.	200	Суп овощной с укропом	250/1	Груша свежая (нарезка)	100
	Ржаной хлеб.	30	Печень по-строгановски с соусом.	100	Напиток кисломолочный Ряженка	200
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170		
Неделя 1 День 5	Масло порционно	10	Напиток из апельсинов (без сахара)	200		
	Сосиски отварные.	50	Ржаной хлеб	60		
	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом без сахара	205	Щи из свежей капусты со сметаной и укропом (без картофеля)	250/5/1	Гренки из хлеба	40
	Чай с лимоном без сахара	200/7	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	Молоко кипяченое	200
Неделя 1 День 6	Ржаной хлеб.	30	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180		
	Котлеты рубленые из мяса цыплят с соусом	110	Кисель фруктово-ягодный без сахара	200		
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	Ржаной хлеб	60		
	Чай без сахара.	200	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12, 5/250/1	Апельсин (нарезка)	100
	Ржаной хлеб.	30	Голубцы Ленивые из птицы с соусом сметанным с томатом и свежим огурцом порционно	270	Напиток шоколадный Nesquik.	200
			Компот из кураги без сахара	200		
			Ржаной хлеб	60		

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
Неделя 2 День 7	Ветчина порционно	30	Суп с вермишелью и зеленью укропа (без картофеля)	250/1	Яблоко свежее (нарезка)	100
	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом без сахара	205	Печень по-строгановски с соусом.	100	Чай без сахара.	200
	Чай с молоком без сахара	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и томатом свежим.	180		
	Ржаной хлеб.	30	Напиток клюквенный Школьный (без сахара)	200		
Неделя 2 День 8			Ржаной хлеб	60		
	Колобки из цыплят "Школьные".	110	Борщ с капустой со сметаной и зеленью укропа (без картофеля)	250/10/1	Груша свежая (нарезка)	100
	Каша пшеничная	150	Рыба тушеная в томате с овощами	100	Напиток кисломолочный Кефир	200
	Чай без сахара.	200	Капуста припущенная с маслом растительным	150		
Неделя 2 День 9	Ржаной хлеб.	30	Компот из сухофруктов без сахара	200		
	Омлет натуральный с маслом	105	Ржаной хлеб	60	Гренки из хлеба	40
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/15/5	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	Молоко кипяченое	200
	Какао напиток с молоком без сахара	180	Сливочная индюшка с соусом.	105		
Неделя 2 День 10	Ржаной хлеб.	30	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170		
	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150/20	Напиток из вишни без сахара	200		
	Чай без сахара.	200	Ржаной хлеб	60	Апельсин (нарезка)	100
	Ржаной хлеб.	30	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	Кисель фруктово-ягодный без сахара	200
Неделя 2 День 11	Яблоко свежее (нарезка)	100	Рагу из овощей с мясом цыпленка и свежим огурцом порционно (без картофеля)	250		
	Масло порционно	10	Напиток из лимонов свежих без сахара.	180		
	Сосиски отварные.	50	Ржаной хлеб	60	Гренки из хлеба	40
	Каша гречневая вязкая с маслом.	180	Суп овощной со сметаной и укропом.	250/10/1	Чай с молоком без сахара	200
Неделя 2 День 12	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	Котлеты рубленые из мяса цыплят с соусом	110		
	Ржаной хлеб.	30	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180		
	Сыр порционно.	15	Напиток клюквенный Школьный (без сахара)	200		
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	Ржаной хлеб	60	Гренки из хлеба	40
	Чай без сахара.	200	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	Молоко кипяченое	200
	Ржаной хлеб.	30	Голубцы Ленивые из птицы с соусом сметанным с томатом	250		
			Компот из сухофруктов без сахара	200		
			Ржаной хлеб	60		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Индивидуальное диетическое меню (с. 2) День: понедельник

1. день 1

Неделя: 1

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Сардельки отварные	50	5,13	6,83		81,99	0,01				10,01	45,2	5,68	0,71
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом без сахара	205	8,36	13,2	31,95	280,04	0,18	1,3	60		150,37	237,02	71,38	1,73
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
Буженый хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
а Завтрак	485	16,99	21,95	48,43	459,23	0,26	2,01	70,5		241,49	379,64	102,04	4,07
Обед													
Борщ с капустой со сметаной и зеленью укропа (без картофеля)	250/10/1	1,89	6,35	11,07	108,99	0,03	12,65	10,06		63,33	49,39	24,95	1,07
Салат из овощей с цыпленком и свежим огурцом (без картофеля)	250	12,64	10,38	12,55	194,18	0,1	35,17	28,56		94,63	155,83	79,3	2,01
Напиток из смородины черной (без сахара)	200	0,2	0,08	1,46	7,36	0,01	40			17,55	6,6	8,5	0,26
Буженый хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
а Обед	771	18,69	17,53	45,12	413,01	0,24	87,82	39,22		196,51	306,62	140,95	5,68
Полдник													
Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Чай без сахара	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
а Полдник	300	1	0,23	8,13	38,59	0,04	60,05			45,66	27,12	17,24	0,71
а день		36,68	39,71	101,68	910,83	0,54	149,88	109,72		483,66	713,38	260,23	10,46

ерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
н: Индивидуальное диетическое меню(с.диагДень: вторник
я 1, день 2

Неделя: 1														Возраст:			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
рак																	
Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01				
Омлет с сыром и маслом	220/10	27,77	43,97	4,12	523,29	0,13	0,48	562,54		160,06	526,7	42,26	4,14				
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				
Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
за Завтрак	472	29,92	47,93	18,53	625,17	0,18	3,33	582,84		186,22	581,26	61,44	5,77				
д																	
Суп с горохом и зеленью укропа (без картофеля).	250/1	8,42	5,6	18,82	159,36	0,33	3			49,73	94,33	39,4	2,66				
Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	100	10,69	7,42	6,31	134,78	0,14	1,19	28,33		27,39	118,88	17,74	2,75				
Капуста тушеная белокочанная	150	3,4	5,11	13,67	114,27	0,05	30,16	0,07		84,87	57,61	28,68	1,1				
Напиток клюквенный Школьный (без сахара)	200	0,05	0,02	0,35	1,78		1,43			10,92	1,05	3,56	0,06				
Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34				
за Обед	761	26,52	18,87	59,19	512,67	0,62	35,78	29		193,91	366,67	117,58	8,91				
дник																	
Оладьи из кабачков	100	4,52	6,16	22,86	164,96	0,06	5,4	25		22,64	47,94	11,96	0,82				
Напиток из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	9,48	0,01	3			17,75	6	7,5	0,1				
за Полдник	300	4,68	6,2	24,98	174,44	0,07	8,4	25		40,39	53,94	19,46	0,92				
за день		61,12	73	102,7	1312,28	0,87	47,51	636,84		420,52	001,87	198,48	15,6				

рное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
н: Индивидуальное диетическое меню(с-диагДень: среда
а 1, день 3

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	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Ветчина порционно.	20	4,52	4,18		55,7								
Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	200	7,1	7,2	27,8	204,4	0,15	1,25	35,2		130,56	174,9	45,32	1,14
Напиток кофейный с молоком без сахара	200	3,56	3,53	5,03	66,13	0,04	1,3	20		125,4	90	15,2	0,1
Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Завтрак	450	17,13	15,21	46,93	393,13	0,24	2,55	55,5		266,46	312,3	74,62	2,41
Обед													
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
Котлеты рубленные из цыплат с соусом томатным	90	8,28	6,26	9,91	129,1	0,05	1,1	26,32		18,97	42,69	11,55	0,77
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной.	170	5,02	5,09	22,86	157,33	0,12	0,96	21		25,76	117,81	76,05	2,45
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2
Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
за Обед	776	20,1	14,94	68,33	488,16	0,37	10,91	52,92		155,4	347,12	152,97	7,78
Полдник													
Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Кисель фруктово-ягодный без сахара	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
за Полдник	300	0,4	0,4	40	165,2	0,03	11,55	0,03		25,33	11	10,9	2,3
за день		37,63	30,55	155,26	1046,49	0,64	25,01	108,45		447,19	670,42	238,49	12,49

"Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

ерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

он: Индивидуальное диетическое меню(с.диаб)День: четверг

ня 1, день 4

Неделя: 1

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Запеканка из творога с рисом со сметаной	150/20	21,3	17,37	29,36	358,97	0,07	0,36	96,53		188,81	272,43	32,14	0,92
Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
за Завтрак	500	23,75	18,1	53,29	471,06	0,15	11,96	96,86		226,97	334,95	59,48	4,7
Обед													
Суп овощной с укропом	250/1	1,79	3,7	11,22	85,34	0,08	11,63	20		37,45	54,33	24,27	0,83
Печень по-строгановски с соусом.	100	11,7	7,16	8,45	145,04	0,16	2,51	6083,5		22,78	222,79	13,36	4,57
Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170	16,59	4,83	33,95	245,63	0,36	1	21		82,32	168,03	69,53	5,25
Напиток из апельсинов (без сахара)	200	0,04	0,02	1,74	7,33		2,86			16,29	5,5	6,92	0,42
Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
за Обед	781	34,08	16,43	75,4	585,82	0,7	18	6125,1		179,84	545,45	142,28	13,41
Полдник													
Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
за Полдник	300	6,2	5,3	18,7	147,3	0,06	5,6	40		267	200	40	2,5
за день		64,03	39,83	147,39	1204,18	0,91	35,56	261,96		573,81	1080,42	241,76	20,61

ежное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

н: Индивидуальное диетическое меню(с.диаг)День: пятница

я 1, день 5

Неделя: 1

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
Сосиски отварные	50	4,95	8,96		100,44	0,04				13,48	54,86	7,1	0,71
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом без сахара	205	8,36	13,2	31,95	280,04	0,18	1,3	60		150,37	237,02	71,38	1,73
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
Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Завтрак	502	15,5	29,74	46,42	515,34	0,27	4,15	100,3		191,21	347,94	97,66	4,08
Обед													
Щи из свежей капусты со сметаной и укропом (без картофеля)	250/5/1	1,92	5,64	8,09	90,8	0,04	20,6	5,06		60,8	41,93	21,54	0,73
Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	12,58	14,58	2,7	192,4	0,04	1,92	61,76		18,04	91,17	50,08	0,96
Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180	6,09	7,03	36,35	233,03	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
Кисель фруктово-ягодный без сахара	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
за Обед	796	24,55	27,97	97,38	739,51	29,61	24,62	364,62		133,4	273,22	117,11	5,13
Полдник													
Гренки из хлеба	40	1,24	3,4	2,26	44,6	0,01	0,27	28,2		32,28	29,77	3,74	0,18
Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
за Полдник	240	6,92	9,67	11,47	160,59	0,09	2,87	68,2		272,28	209,77	31,74	0,38
за день		46,97	67,38	155,27	1415,44	29,97	31,64	533,12		596,89	830,93	246,51	9,59

"Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Черное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

он: Индивидуальное диетическое меню(с.диаб.День: суббота

я 1, день 6

Неделя: 1

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
1 Котлеты рубленые из мяса цыплят с соусом	110	9,25	10,43	11,29	176,03	0,06	1,36	31,14		19,22	57,71	14,29	0,94
2 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
3 Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
4 Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Завтрак	520	21,56	18,05	71,73	535,61	0,36	1,41	56,64		71,01	353,72	196,16	8,01
Обед													
1 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
2 Голубцы Ленивые из птицы с соусом сметанным с томатом и свежим огурцом порционно	270	20,45	6,07	14,12	192,91	0,08	19,62	81,79		93,76	214,75	94,9	2,33
3 Компот из кураги без сахара	200	0,88	0,06	9,08	40,38	0,02	0,8			41,9	29,2	23,2	0,64
4 Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
за Обед	793,5	30,19	11,52	63,15	477,04	0,33	33,42	82,39		189,45	445,63	182,65	6,6
Полдник													
1 Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
2 Напиток шоколадный Nesquik.	200	1,85	1,92	14,03	80,8	0,13	5,87	10,3		68,84	46,35	8,74	1,12
за Полдник	300	2,75	2,12	22,13	118,6	0,17	65,87	10,3		102,84	69,35	21,74	1,42
за день		54,5	31,69	157,01	1131,25	0,86	100,7	149,33		363,3	868,7	400,55	16,03

Первое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Имя: Индивидуальное диетическое меню(с.диаг.День: понедельник

2, день 7

Неделя: 2

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55								
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом без сахара	205	8,36	13,2	31,95	280,04	0,18	1,3	60		150,37	237,02	71,38	1,73
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
Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Завтрак	465	18,64	21,39	48,43	460,79	0,25	2,01	70,5		231,48	334,44	96,36	3,36
Обед													
Суп с вермишелью и укропом (без картофеля)	250/1	2,52	5,29	15,79	120,85	0,05	2,77	0,01		26,32	30,89	12	0,53
Печень по-строгановски с соусом.	100	11,7	7,16	8,45	145,04	0,16	2,51	6083,5		22,78	222,79	13,36	4,57
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и томатом свежим.	180	4,91	5,07	21,77	152,35	0,13	7,5	21		21,6	117,41	79,42	2,72
Напиток клюквенный Школьный (без сахара)	200	0,05	0,02	0,35	1,78		1,43			10,92	1,05	3,56	0,06
Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
за Обед	791	23,14	18,26	66,4	522,5	0,44	14,21	105,11		102,62	466,94	136,54	10,22
Полдник													
Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
за Полдник	300	0,5	0,43	9,83	45,19	0,03	11,6	0,03		27,66	15,12	13,24	2,61
за день		42,28	40,08	124,66	1028,48	0,72	27,82	175,64		361,76	816,5	246,14	16,19

орное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

н: Индивидуальное диетическое меню(с.диа)День: вторник

я 2, день 8

Неделя: 2

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Колобки из цыплят "Школьные".	110	10,36	4,09	10,31	119,49	0,05	1,16	39,14		24,14	63,77	38,52	0,87
Каша пшеничная	150	6,6	5,73	38	229,97	0,17		21		26,69	135,57	48,69	1,59
Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	68,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Завтрак	490	19,01	10,15	62,44	417,15	0,27	1,21	60,44		72,99	250,86	105,55	4,04
Обед													
Борщ с капустой со сметаной и зеленью укропа (без картофеля)	250/10/1	1,89	6,35	11,07	108,99	0,03	12,65	10,06		63,33	49,39	24,95	1,07
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35		23,23	133,83	25,63	0,58
Капуста припущенная с маслом растительным	150	3,01	3,94	7,85	78,9	0,05	75,15			83,84	52,6	26,94	1,03
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,06	*	2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2*
Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
за Обед	771	20,86	19,22	44,88	435,17	0,29	89,61	29,01		245,25	346,02	113,82	6,22
Полдник													
Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Напиток кисломопочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
за Полдник	300	6,2	6,7	18,3	158,3	0,08	6,4	40		259	206	40	2,5
за день		46,07	36,07	125,62	1010,62	0,64	97,22	129,45		577,24	802,88	259,37	12,76

Питательное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

он: Индивидуальное диетическое меню(с.диабДень: среда

ля 2, день 9

Неделя: 2

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
Макаронные изделия отварные с сыром.	150/15/5	9,64	8,28	35,23	254	0,06	0,11	51,5		20,63	128,67	19,89	0,97
Какао напиток с молоком без сахара	180	4,08	4,3	6,36	80,46	0,05	1,59	24,44		151,66	124,38	22,16	0,45
Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Завтрак	485	26,3	25,85	57,73	568,77	0,22	1,9	302,24		265,83	482,94	70,06	4,64
Обед													
Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,45	11,4	93,33	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
Сливочная индюшка с соусом.	105	10,4	5,85	8,76	129,29	0,02	3,22	82,97		25,15	94,15	39,81	0,73
Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170	16,59	4,83	33,95	245,63	0,36	1	21		82,32	168,03	69,53	5,25
Напиток из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	9,48	0,01	3			17,75	6	7,5	0,1
Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
за Обед	791	33,03	15,89	76,27	580,21	0,57	18,87	129,57		188,07	420,36	169,76	9,26
Полдник													
Гренки из хлеба	40	1,24	3,4	2,26	44,6	0,01	0,27	28,2		32,28	29,77	3,74	0,18
Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
за Полдник	240	6,92	9,67	11,47	160,59	0,09	2,87	68,2		272,28	209,77	31,74	0,38
за день		66,25	51,41	145,47	1309,57	0,88	23,64	500,01		726,18	113,07	271,56	14,28

ерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

он: Индивидуальное диетическое меню(с.диабДень: четверг

тя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Запеканка из творога с морковью со сметаной	150/20	17,16	17,72	34,77	367,2	0,09	1,12	116,34		186,8	236,37	33,14	0,98
Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
за Завтрак	500	19,61	18,45	58,7	479,29	0,17	12,72	116,67		224,96	298,89	60,48	4,76
Обед													
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
Рагу из овощей с цыпленком и свежим огурцом (без картофеля)	250	12,64	10,38	12,55	194,18	0,1	35,17	28,56		94,63	155,83	79,3	2,01
Напиток из лимонов свежих без сахара.	180	0,08	0,01	0,26	1,45		3,44			12,67	1,89	3,08	0,05
Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
за Обед	751	19,07	17,73	53,4	449,45	0,3	47,08	39,16		168,52	331,99	140,1	5,43
Полдник													
Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Кисель фруктово-ягодный без сахара	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
за Полдник	300	0,9	0,2	38,3	158,6	0,04	60			43,33	23	14,9	0,4
за день		39,58	36,38	150,4	1087,34	0,51	119,8	155,83		436,81	653,88	215,48	10,59

Сбалансированное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Тип: Индивидуальное диетическое меню(с.диет.День: пятница

ля 2, день 11

Неделя: 2

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
Сосиски отварные.	50	4,95	8,96		100,44	0,04				13,48	54,86	7,1	0,71
1 Каша гречневая вязкая с маслом.	180	5,45	6,01	24,54	174,05	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91
4 Напиток кофейный с молоком без сахара	200	3,56	3,53	5,03	66,13	0,04	1,3	20		125,4	90	15,2	0,1
Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
о за Завтрак	470	15,99	26,05	43,8	473,61	0,25	1,3	85,5		171,9	325,51	123,7	4,91
Обед													
2 Суп овощной со сметаной и укропом.	250/10/1	2,04	5,7	11,56	105,7	0,08	11,66	35		46,05	60,33	25,07	0,85
4 Котлеты рубленные из мяса цыплят с соусом	110	9,25	10,43	11,29	176,03	0,06	1,36	31,14		19,22	57,71	14,29	0,94
8 Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180	6,09	7,03	36,35	233,03	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
4 Напиток клюквенный Школьный (без сахара)	200	0,05	0,02	0,35	1,78		1,43			10,92	1,05	3,56	0,06
Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
о за Обед	811	21,39	23,9	79,59	619,02	29,67	16,55	363,94		121,42	259,21	86,51	5,19
Полдник													
11 Гренки из хлеба	40	1,24	3,4	2,26	44,6	0,01	0,27	28,2		32,28	29,77	3,74	0,18
12 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
о за Полдник	240	2,79	5,02	4,64	74,9	0,03	0,98	38,4		102,89	79,79	14,62	0,64
о за день		40,17	54,97	128,03	1167,53	29,95	18,83	487,84		396,21	564,51	224,83	10,74

"Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Черное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

он: Индивидуальное диетическое меню(с.д.и.а.т) День: суббота
ля 2, день 12

Неделя: 2

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
7 Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250/5	10,74	9,69	54,44	347,37	0,23	1,63	45		174,52	257,97	69,7	1,86
2 Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
за Завтрак	500	16,74	14,01	68,57	466,77	0,3	1,79	76,8		196,83	399,49	96,29	3,55
Дinner													
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
5 Голубцы Ленивые из птицы с соусом сметанным с томатом	250	20,31	6,05	13,74	190,65	0,08	18,22	81,79		90,36	208,75	92,1	2,23
2 Компот из сухофруктов без сахара	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2
Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
за Обед	773,5	29,23	11,44	56,59	446,24	0,31	31,62	82,39		198	425,83	164,75	7,06
дinner													
1 Гренки из хлеба	40	1,24	3,4	2,26	44,6	0,01	0,27	28,2		32,28	29,77	3,74	0,18
Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
за Полдник	240	6,92	9,67	11,47	160,59	0,09	2,87	68,2		272,28	209,77	31,74	0,38
за день		52,89	35,12	136,63	1073,6	0,7	36,28	227,39		667,11	1035,05	292,78	10,99