



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОШ № 12

Е.В. Иерашилова

2024г.



«Согласовано»

Генеральный директор ООО «НЕКТАР»

Д.С. Белан

2024г.

Примерное диетическое меню для организации специализированного питания учащихся, с подтвержденным диагнозом сахарного диабета для 1-4 классов

№ рецеп.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
День/неделя: Понедельник -1																	
Завтрак																	
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
277/К/СД	Говядина в кисло-сладком соусе, 50/50	0,50	100	15,73	15,03	5,99	222,04	0,09	1,90		1,30	15,19	163,67	21,08	2,40		
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,81	180	10,12	6,27	45,75	279,45	0,35	20,00		0,69	18,50	240,17	160,08	5,38		
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00		0,23	3,60	1,02	1,02	0,18		
	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80		
Итого за Завтрак		5,70	540	28,84	21,88	68,43	590,53	0,53	62,88		2,64	53,89	488,46	207,78	9,86		
Обед																	
23/М/СД	Салат из свежих помидоров	0,39	100	1,11	4,19	4,62	62,67	0,06	20,30		2,31	17,21	32,14	17,62	0,83		
99/М/СД	Суп из овощей	0,93	250	1,88	3,26	11,12	81,87	0,09	21,30		1,47	25,68	52,27	21,80	0,81		

232/М/330/ М/СД	Рыба запеченная в сметанном соусе (треска) 70/30	0,37	100	11,74	6,34	4,44	121,68	0,11	0,69	25,10	2,04	43,09	158,78	21,90	0,43
321/М/СД	Капустга тушеная	1,79	200	5,13	3,18	21,48	138,47	0,11	109,92	16,00	0,45	119,96	89,82	45,98	1,82
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		6,17	915	24,93	17,80	74,08	557,61	0,51	153,01	45,00	8,80	260,69	464,91	158,85	7,06
ВСЕГО:		11,87	1455	53,77	39,68	142,51	1148,14	1,04	215,89	114,02	11,44	314,58	953,37	366,63	16,92

День/неделя: Вторник-1

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																	
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	2,72	200	8,00	9,35	32,64	247,31	0,05	0,58	33,60	0,52	128,49	118,39	25,85	0,48		
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20		
14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03		
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200/7	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80		
	Фрукты (яблоко)	1,35	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60		
Итого за Завтрак		5,22	682	17,82	26,34	62,66	573,24	0,22	123,64	139,60	1,59	421,04	384,27	88,89	3,97		
Обед																	
74М/с/ж	Икра кабачковая	0,75	100	2,05	5,23	9,05	83,53	0,07	25,95	1,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96		

102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	1,62	250	7,57	6,00	19,44	162,43	0,24	11,88	6,30	2,04	38,84	121,91	40,26	2,14
297/М/СД	Фрикадельки из кур с соусом, 70/30	1,01	100	11,53	11,54	12,09	199,34	0,11	6,39	36,40	1,79	22,69	109,42	21,55	1,46
199/М/СД	Пюре из бобовых с маслом	3,94	200	22,60	6,64	47,23	339,28	0,80		28,00	0,76	114,38	324,52	104,86	6,68
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	0,78	200	0,21	0,04	9,39	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		9,95	915	48,25	30,23	119,43	927,86	1,35	84,22	75,80	8,66	246,86	714,79	228,09	14,04
ВСЕГО:		15,17	1597	66,07	56,57	182,09	1501,1	1,57	207,86	215,4	10,25	667,9	1099,06	316,98	18,01

День/неделя: Среда-1

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
0	Горошек зеленый	0,11	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14		
210/М/СД	Омлет натуральный (белковый)	0,46	160	35,98	12,75	5,53	279,86	0,01	0,28	68,60	0,16	91,28	130,40	34,50	0,71		
378/М/СД	Чай с Молоком с сиропом стевии	0,20	200	1,45	1,25	2,45	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87		
0	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		

		День/неделя: Четверг-1														
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за Завтрак		2,00	530	38,65	14,64	23,98	385,38	0,09	17,68	73,60	0,50	184,23	212,54	63,60	5,02	
Обед																
61/К/СД	Салат из моркови с черносливом	1,33	100	1,31	10,20	15,99	163,86	0,04	3,85		5,02	33,55	52,55	45,10	1,06	
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной	0,91	250	1,97	4,30	10,93	90,99	0,08	20,38	7,00	1,48	30,96	54,45	21,60	0,79	
270/М/СД	Котлеты Московские с соусом, 70/30	1,22	100	10,24	17,09	14,67	254,22	0,10	5,44		4,96	24,48	113,06	23,22	1,94	
142/М/СД	Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе, 130/20	2,19	150	3,38	7,08	26,31	182,97	0,20	31,06	3,00	2,86	22,36	97,82	38,60	1,48	
342/М/СД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,33	200	0,16	0,16	3,97	18,80	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,88	
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54	
Итого за Обед		7,84	865	21,34	39,61	94,10	818,35	0,57	64,73	13,90	15,8	140,50	424,98	162,67	8,68	
Всего за Среда-1		9,84	1395	59,99	54,25	118,08	1203,73	0,66	82,41	87,5	16,3	324,73	637,52	226,27	13,7	

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
233М/326 М/с/сж	Сырники с морковью с соусом Молодым сладким со стевией, 170/30	2,28	200	26,56	23,80	27,32	434,86	0,27	2,54	106,25	3,77	234,63	338,78	49,33	1,31	

15М	Сыр порционный	0,03	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	1,02	0,18
0	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
0	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		4,31	570	33,40	38,89	51,70	703,63	0,42	100,66	249,77	4,83	440,03	534,90	90,90	3,57
Обед															
71М	Огурец свежий	0,16	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
	Суп														
106/М/СД	картофельный с рыбными фрикадельками	1,53	250	2,41	1,43	18,38	96,65	0,14	22,85		0,63	16,40	71,36	29,70	1,12
271/М/СД	Котлета домашняя с соусом, 70/30	1,19	100	11,24	13,00	14,33	220,08	0,10	5,55	2,50	2,77	26,25	124,28	24,34	2,10
184/К/СД	Рагу из овощей	1,87	200	3,95	11,17	22,43	207,58	0,17	46,48	27,00	3,08	63,30	104,77	45,70	1,57
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		7,10	915	23,08	26,55	85,16	669,62	0,58	87,88	33,40	8,13	160,50	445,11	154,69	8,03
Всего за Четверг-1		11,41	1485	56,48	65,44	136,86	1373,25	1	188,54	283,17	12,96	600,53	980,01	245,59	11,6

День/неделя: Пятница-1

№ рецеп.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

День/неделя: Понедельник-2

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																		
172/М/СД	Хлопья кукурузные с молоком	1,83	310	6,41	4,62	21,98	156,96	0,25	1,10	140,7	0,04	221,28	173,92	28,32	3,27			
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20			
14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03			
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200/7	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86			
0	Фрукты (Яблоко)	1,29	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45			
Итого за Завтрак				12,39	21,17	37,89	397,79	0,29	11,66	246,6	0,90	461,13	340,20	60,56	7,81			
Обед																		
18/М/СД	Салат зеленый с огурцами	0,15	60	0,99	4,13	1,85	48,46	0,03	9,93		2,10	40,75	30,22	23,96	0,52			
140/К/СД	Суп картофельный с фрикадельками	1,69	250	8,42	7,26	20,29	180,69	0,15	19,30		1,30	22,12	126,10	35,35	1,99			
333/К/СД	Пицца тушеная с соусом, 70/30	0,67	100	16,15	7,65	8,08	153,14	0,12	7,91	39,20	1,34	27,99	135,89	25,74	1,42			
182/К/СД	Овощное рагу с баклажанами	1,83	200	4,20	7,83	21,92	144,07	0,18	45,40	44,08	0,63	63,49	114,46	39,97	1,91			
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20			
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54			

<i>Итого за Обед</i>	6,69	875	34,53	27,73	80,25	660,68	0,62	88,54	87,18	6,92	191,90	521,37	165,97	8,57
<i>Всего за Понедельник-2</i>	9,85	1577	46,92	48,9	118,14	1058,47	0,91	100,2	333,78	7,82	653,03	861,57	226,53	16,38

День/неделя: Вторник-2

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
71М	Огурец свежий Котлеты	0,03	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10					
270/М/СД	Рубленные из птицы с соусом, 70/30	1,48	100	12,48	11,65	17,78	227,14	0,13	6,39	36,40	1,95	29,00	120,59	25,72	1,76				
171/М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	4,29	200	8,31	6,70	51,48	299,47	0,23		32,00	1,36	33,37	209,70	45,09	3,55				
378/М/СД	Чай с молоком с сыром стевии	0,20	200	1,45	1,25	2,45	27,01	0,01	0,40	5,00	0,40	64,95	53,24	11,40	0,87				
0	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08		0,40	13,20	77,60	22,80	1,80					
Итого за Завтрак				7,12	560	25,02	20,10	85,45	625,62	0,46	7,77	73,40	3,73	143,92	467,13	107,81	8,08		
Обед																			
23/М/СД	Салат из свежих помидоров	0,39	100	1,11	4,19	4,62	62,67	0,06	20,30	2,31	17,21	32,14	17,62	0,83					
119/М/СД	Суп с бобовыми	1,56	250	10,07	5,05	18,76	161,07	0,31	2,18	6,30	1,66	52,54	144,56	45,28	2,74				
229/М/СД	Рыба тушеная в томате с овощами (треска), 50/50	0,51	100	10,63	3,42	6,10	98,35	0,09	7,86	6,10	2,06	26,30	151,69	31,92	0,75				

350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	0,78	200	0,21	0,04	9,39	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13	3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54	
Итого за Обед		5,09	715	26,32	13,47	61,09	465,38	0,58	70,34	16,30	7,60	129,60	437,69	131,6	7,12
Всего за Вторник-2		12,21	1275	51,34	33,57	146,5	1091	1,04	78,11	89,7	11,3	273,52	904,82	239,41	15,2

День/неделя: Среда-2

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																	
71М	Помидоры порционные	0,06	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18		
321/К/СД	Куриные шашлычки, 100	0,11	100	20,03	7,51	1,31	136,31	0,10	12,24	53,44	1,71	31,59	152,24	22,54	1,44		
184/К/СД	Рагу из овощей	1,87	200	3,95	11,17	22,43	207,58	0,17	46,48	27,00	3,08	63,30	104,77	45,70	1,57		
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	1,02	0,18		
0	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80		
Итого за Завтрак		3,40	560	27,05	19,28	40,81	435,33	0,36	123,72	129,5	5,55	114,48	340,83	96,06	5,17		
Обед																	
71М	Огурец свежий	0,16	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50		
95/М/СД	Рассольник домашний	1,24	250	3,93	5,81	14,93	128,66	0,12	26,43	6,30	1,96	27,61	79,08	29,46	1,18		
311/К/СД	Гуляш из мяса птицы, 50/50	0,22	100	14,10	3,70	2,66	88,12	0,08	2,39	27,88	0,27	12,28	105,49	14,22	0,93		

63/К/СД	Салат из свеклы с черносливом орехами	1,10	100	3,14	10,82	13,17	163,50	0,06	8,61		4,53	50,43	80,93	47,97	1,61
130/К/СД	Суп-пюре овощной	0,97	250	2,48	2,30	11,59	77,62	0,10	15,90	10,50	0,22	53,39	62,71	20,52	0,64
313/К/СД	Индейка по-строгановски	0,30	100	14,62	19,63	3,60	249,90	0,07	1,93	30,10	0,36	20,60	157,40	17,06	1,19
199/М/СД	Пюре из бобовых с маслом	3,94	200	22,60	6,64	47,23	339,28	0,80		28,00	0,76	114,38	324,52	104,9	6,68
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		8,64	915	47,61	40,25	103,7	964,61	1,16	32,44	72,50	7,41	276,35	740,26	231,4	12,85
Всего за Чемерс-2		12,80	1907	92,41	76,25	153,5	1690,6	1,52	214,92	302,0	8,54	1124,4	1529,4	357,2	15,97

День/неделя: Пятница-2

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																	
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
239/М/331/М/СД	Тфрегли рыбные с соусом, 70/30	1,01	100	12,02	7,36	12,10	163,05	0,19	2,78	20,50	2,33	41,18	132,43	23,74	0,75		
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,81	180	10,12	6,27	45,75	279,45	0,35		20,00	0,69	18,50	240,17	160,1	5,38		
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,20	200	1,45	1,25	2,45	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87		
0	Хлеб ржанопшеничный, 40	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80		

Итого за Завтрак		6,17	540	26,37	15,38	74,04	541,51	0,63	4,16	45,50	3,44	141,23	509,44	220,82	8,90
Обед															
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,29	100	0,94	4,15	3,47	56,25	0,05	15,65		2,16	16,39	30,02	16,18	0,70
118/К/СД	Борщ московский со сметаной	1,19	250	3,33	4,75	14,26	113,89	0,13	41,54	9,00	1,48	83,20	97,74	64,53	2,77
305/К/СД	Тефтели из говядины с соусом, 70/30	1,21	100	11,35	9,83	14,54	192,25	0,12	2,90	4,00	1,00	17,74	122,56	20,69	1,91
321/М/СД	Капусты тушеная	1,79	200	5,13	3,18	21,48	138,47	0,11	109,92	16,00	0,45	119,96	89,82	45,98	1,82
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,98	200	0,28	0,11	11,73	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
Итого за Обед		7,31	915	25,33	22,79	87,71	662,40	0,54	250,00	98,26	6,82	268,85	444,20	179,28	9,97
Всего за Пятица-2		15,37	1805	58,30	40,77	184,4	1348,4	1,29	270,56	143,76	10,5	674,08	1150,1	441,60	22,38

ИТОГО	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Итого за завтраки	44,33	5886	284,52	235,95	531,96	5450,49	3,92	690,66	1412,34	25,5	2678,0	4341,8	1139,78	63,4				
Среднее значение завтраки	4,43	589	28,45	23,60	53,20	545,05	0,39	69,07	141,23	2,55	267,80	434,18	113,98	6,34				
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>			38%	26%	18%	24%	36%	92%	20%	26%	24%	26%	44%	53%				
Итого за обед	74,72	8810	316,50	258,60	896,66	7097,52	7,29	1003,27	6419,18	83,4	1915,36	5432,6	1810,85	99,02				
Среднее значение обеды	7,47	881	31,65	25,86	89,67	709,75	0,73	100,33	641,92	8,34	191,54	543,25	181,08	9,90				
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>			42%	29%	30%	31%	66%	134%	92%	83%	17%	33%	70%	83%				
Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 7-10 лет по МР 2.4.5.0146-19			75	90	300	2310	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12				