

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСКИЙ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №7 ИМЕНИ ДУНИНА-ГОРКАВИЧА
АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА»
(МБОУ ЦО №7 им. Дунина-Горкавича А.А.)»**

628007, Российская Федерация, Тюменская
область
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,
г. Ханты-Мансийск, ул. Строителей, 906

Тел./факс: 8 (3467) 38-88-31
Электронная почта: school7.hm @ yandex.ru
Сайт: <http://school7-hm.ucoz.net/>

 «Утверждаю»
Директор
К.Г. Букренева

**Примерное меню
Сахарный диабет
с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: дети больные диабетом

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№303/2013	Белковый омлет с сыром	100	19,0	28,60	3,00	395,43	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	17,00	1,60	134,00
№ 24/2013	Брокколи отварные	100	3,00	0,40	5,20	34,00	0	64,00	0	0	0	21,00	0,70	0
№ 240/2013	Морковь свежая	100	0,80	0,30	8,70	40,00	0	5,00	0	0	33,00	12,00	0,70	0
№495/2013	Отвар из шиповника	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,1	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
Итого:			27,24	29,88	117,72	778,57	0,372	17,32	0,21	2,598	276,05	62,38	4,095	442,31

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№3/2013	Салат из капусты с морковью и яблоками	100	1,40	10,10	6,00	120,00	0,04	21,30	0,00	0,60	38,00	19,00	0,90	31,00
№128/2013	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,00	28,52	76,00	0,038	0,24	0,00	1,92	127,60	21,00	0,96	42,40
№364/2013	Овощное рагу с говядиной	250	22,38	16,84	58,58	382,30	0,27	4,40	0,33	1,00	148,00	12,00	1,50	302,00
№518/2013	Сок овощной или фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	1,40	0,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,099	0,00	0,00	0,77	19,25	25,85	2,15	86,90
Итого:			32,60	32,90	132,16	950,45	0,520	25,94	0,33	4,29	420,10	104,30	6,28	580,60
Всего:			59,84	62,78	249,88	1729,02	0,892	43,26	0,54	6,88	696,15	166,68	11,38	1022,9

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: дети больные диабетом

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№395/2013	Фаршированный перец овощами и рисом	100	10,40	20,90	0	165,00	0,14	0,0	0,0	0,0	31,00	17,00	1,60	134,00
№112/2013	Груша	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
№493/2013	Свежевыжатый сок из апельсинов	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
Итого:			23,31	24,29	97,55	598,13	0,151	38,236	0,251	2,458	66,50	36,61	8,404	222,15

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№2/2013	Салат «Витаминный»	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	18,00	0,90	29,00
№151/2013	Уха «Рыбацкая»	250	8,15	2,45	10,68	90,75	0,113	11,43	0,023	0,475	31,50	32,25	1,025	119,00
№,№381,453	Фрикадельки из говядины тушенные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	13,00	1,60	101,00
№12/2013	Тушеные овощи	200	7,67	4,23	15,81	152,50	0,093	2,37	0,04	0,80	30,00	19,75	1,93	120,50
№583/2013	Печенье для диабетиков	50	2,01	5,95	53,60	204,35	0,027	0,00	0,074	0,402	12,06	6,03	6,03	27,47
№519/2013	Напиток из шиповника (ксилит)	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50	3,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,099	0,00	0,00	0,77	19,25	25,85	2,15	86,90
Итого:			32,36	33,51	135,92	968,70	0,411	96,93	0,087	6,825	121,80	138,95	9,245	488,60
Всего:			55,67	57,80	233,47	1566,83	0,562	135,16	0,338	9,283	188,30	175,56	17,649	710,75

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: дети больные диабетом

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№313/2013	Запеканка из творога (Творог обезжиренный)	100	12,00	12,85	11,95	212,50	0,07	0,60	0,20	0,70	297,00	38,00	1,00	347,00
№112/2013	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	2,30	11,00
№ 40/2013	Шанежка с овощами	100	5,20	4,50	36,00	205,00	0	4,00	0	0	32,00	20,00	1,10	0
№520/2013	Компот из брусники	200	0,10	0,00	20,70	183,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	3,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
Итого:			21,68	20,87	85,03	697,00	0,206	5,80	0,259	2,28	411,40	70,40	4,68	472,80

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№22/2013	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
№135/2013	Солянка сборная мясная	250	7,67	4,23	15,81	152,50	0,093	2,37	0,04	0,80	30,00	19,75	1,93	120,50
№571/2013	Вафли с фруктозой	60	4,70	5,70	27,00	218,00	0,06	0,00	0,05	0,70	15,00	7,00	0,60	42,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод(вишня)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,099	0,00	0,00	0,77	19,25	25,85	2,15	86,90
Итого:			32,66	32,09	129,37	898,65	0,395	47,97	0,08	7,37	164,50	136,05	10,35	508,70
Всего:			54,34	52,96	214,40	1595,65	0,601	53,77	0,339	9,65	575,90	206,45	15,03	981,50

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория (дети больные диабетом)

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№335/2013	Суфле рыбное	100	16,00	6,80	2,60	118,00	0,07	0,40	0,06	1,00	57,00	26,00	0,70	203,00
№429/2013	Пюре картофельное	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№493/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	83,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
№ 40/2013	Безглютеновый пряник из кукурузной муки с клыковой	100	4,30	8,90	43,20	280,0	0	3,00	0	0	15,0	18,00	0,80	0
№112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
Итого:			26,44	24,22	103,18	722,00	0,354	18,40	0,18	2,24	144,00	85,60	5,44	462,00

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№5/2013	Салат из капусты б/к	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	22,00	0,14	4,70	36,00	17,00	0,80	45,00
№147/2013	Свекольник	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,105	8,25	0,00	1,375	15,25	24,00	0,95	63,50
№367/2013	Котлеты биточки шницели	120	11,60	11,00	4,20	197,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	30,00	3,20	215,00
№237/2013	Гречка отварная рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,276	0,00	0,054	0,82	19,00	180,40	6,06	270,20
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод(яблоко)	200	0,50	0,20	23,00	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№109/2013	Хлеб с отрубями	35	2,31	0,42	11,90	60,90	0,063	0,00	0,00	0,00	12,25	16,45	1,37	55,30
Итого:			34,99	36,37	138,33	947,37	0,673	15,85	0,234	15,34	140,75	307,70	15,63	749,90
Всего:			61,43	60,59	241,51	1669,37	1,027	34,25	0,414	17,58	284,75	393,30	21,07	1211,9

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: (дети больные диабетом)

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№406/2013	Плов из курицы	200	15,96	14,48	21,87	269,25	0,023	0,975	0,008	0,40	24,75	23,25	0,975	99,75
№519/2013	Чай с сахаром(ксилит)	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№ 40/2013	Десерт творожно-вешневый	100	8,20	5,80	10,40	123,00	0	5,00	0	0	120,00	18,00	0,60	0
№108/2013	Хлеб с отрубями	40	3,04	0,31	0,13	94,00	0,044	0,004	0,00	0,004	8,00	0,005	0,004	26,000
№112/2013	Груша	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
Итого:			22,60	22,90	92,65	657,25	0,157	38,975	0,068	1,44	86,75	44,85	2,315	170,75

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	18,00	0,80	40,00
№156/2013	Суп с кукурузной крупой и зеленым горошком	250	2,55	0,575	23,90	111,00	0,033	0,375	0,013	2,50	7,20	3,60	0,32	23,80
№364/2013	Азу с говядиной	300	25,50	24,40	43,80	497,00	0,27	14,40	0,07	1,00	48,00	82,00	5,50	302,00
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
№109/2013	Хлеб с отрубями	35	2,31	0,42	11,90	60,90	0,063	0,00	0,00	0,00	12,25	16,45	1,37	55,30
Итого:			36,29	36,63	140,46	929,72	0,515	23,68	0,083	8,87	137,70	152,90	11,64	527,00
Всего:			58,89	59,53	233,11	1586,97	0,672	62,65	0,151	10,31	224,45	197,75	13,96	697,75

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: (дети больные диабетом)

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№296/2013	Паровая котлета	200	3,12	7,51	0,012	80,22	0,042	0,00	0,009	0,14	9,48	5,10	0,48	40,48
№495/2013	Рагу из баклажанов	30	5,20	8,60	9,80	137,00	0,09	0,00	0,00	0,40	10,00	8,00	0,70	57,00
№496/2013	Какао с молоком(ксилит)	200	3,60	3,30	11,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	27,00	0,80	110,00
№112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
Итого:			22,84	22,88	91,90	778,37	0,316	11,33	0,110	2,738	235,45	68,58	5,655	320,71

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№18/2013	Салат из свежих огурцов с луком зелены	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	13,00	0,60	31,00
№142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	83,00	0,058	18,47	0,00	2,37	34,00	22,25	0,80	47,50
№370/2013	Плов из отварной говядины	250	22,90	18,60	49,20	440,00	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	53,00	2,80	227,00
№513/2013	Травяной чай	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,01	2,10	0,00	0,10	11,00	7,00	0,70	8,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,099	0,00	0,00	0,77	19,25	25,85	2,15	86,90
№109/2013	Хлеб «Столичный»	35	2,31	0,42	11,90	60,90	0,063	0,00	0,00	0,00	12,25	16,45	1,37	55,30
Итого:			32,14	34,63	134,12	913,15	0,320	27,97	0,06	8,64	129,50	137,55	8,42	455,70
Всего:			54,98	57,51	226,02	1691,52	0,636	39,30	0,170	11,378	364,95	206,13	14,075	776,41

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория(дети больные диабетом)

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№306/2013	Белковый омлет	100	15,40	15,10	1,60	172,00	0,06	0,20	0,15	0,60	59,00	11,00	1,30	126,00
№100/2013	Вафли с фруктозой	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
№112/2013	Груша	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
№493/2013	Чай с сахаром(ксилит)	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
Итого:			21,35	21,57	90,12	568,35	0,191	38,20	0,224	1,642	125,06	34,63	8,17	199,47

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№33/2013	Салат из свежих овощей	100	1,80	5,80	2,10	68,00	0,02	11,10	0,02	26,00	48,00	19,00	0,80	44,00
№134/2013	Рассольник «Ленинградский»	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	26,25	0,93	63,00
№136/2013	Рагу из курицы	250	22,90	18,60	49,20	440,00	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	53,00	2,80	227,00
№512/2013	Чай зеленый	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	3,00	0,60	6,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,099	0,00	0,00	0,77	19,25	25,85	2,15	86,90
№109/2013	Хлеб «Столичный»	35	2,31	0,42	11,90	60,90	0,063	0,00	0,00	0,00	12,25	16,45	1,37	55,30
Итого:			34,94	33,31	136,10	810,40	0,442	35,87	0,11	33,42	196,00	144,55	8,85	470,20
Всего:			56,29	54,78	226,22	1278,75	0,633	74,07	0,334	35,062	321,06	179,18	17,02	669,67

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: (дети больные диабетом)

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№381/2013	Запеканка пшеница с творогом(творог обезжиренный)	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	26,00	2,80	185,00
№112/2013	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	2,30	11,00
№493/2013	Чай с сахаром с лимоном(ксилит)	200	0,1	0,00	15,00	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
Итого:			27,10	28,62	108,08	889,00	0,394	11,80	0,15	2,24	144,00	53,00	6,44	267,00

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№69/2013	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	19,10	111,00	0,08	11,70	0,02	3,00	19,00	23,00	0,90	64,00
№153/2013	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,22	5,22	36,05	166,25	0,103	7,90	0,03	0,75	63,75	48,25	1,25	165,75
№412/2013	Котлеты,биточки,шницели припущенные	100	12,00	8,57	7,43	150,86	0,08	0,69	0,03	0,34	29,71	14,86	0,91	75,43
№5072013	Сок свежесжатый (мандарин)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№423/2013	Капуста тушеная	200	3,70	3,60	11,90	155,00	0,04	17,00	0,03	0,70	61,00	24,00	1,00	55,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,099	0,00	0,00	0,77	19,25	25,85	2,15	86,90
№109/2013	Хлеб «Столичный»	35	2,31	0,42	11,90	60,90	0,063	0,00	0,00	0,00	12,25	16,45	1,37	55,30
Итого:			35,41	34,18	135,96	699,40	0,425	37,30	0,080	7,82	186,25	159,55	8,87	583,95
Всего:			62,51	62,80	244,04	1588,40	0,819	49,10	0,23	10,06	330,25	212,55	15,31	850,95

День: Четверг

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: (дети больные диабетом)

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№106/2013	Овощи натуральные(огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	6,00	0,27	7,80
№342/2013	Рыба тушеная в томатном соусе	100	9,70	5,20	2,90	97,00	0,07	1,60	0,02	2,65	31,50	24,50	0,50	144,50
№414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	30,40	0,70	94,40
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50	3,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
№112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
Итого:			20,50	20,31	81,20	695,40	0,234	89,10	0,07	4,36	80,70	80,30	5,77	296,70

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	16,00	0,70	32,00
№146/2013	Суп картофельный с клецками	250	15,20	2,60	38,77	63,25	0,06	5,75	0,00	1,20	10,75	16,75	0,60	40,25
№395/2013	Котлета паровая	100	10,42	25,02	0,04	267,40	0,14	0,00	0,03	0,45	31,60	17,00	1,61	134,95
№414/2013	Гречка отварная рассыпчатая	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	30,40	0,70	94,40
№512/2013	Компот из сушеных плодов или ягод(курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	3,00	0,60	6,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,099	0,00	0,00	0,77	19,25	25,85	2,15	86,90
№109/2013	Хлеб «Столичный»	35	2,31	0,42	11,90	60,90	0,063	0,00	0,00	0,00	12,25	16,45	1,37	55,30
Итого:			38,23	39,38	152,06	938,60	0,442	20,65	0,08	5,40	107,65	125,45	7,73	449,80
Всего:			58,73	59,69	233,26	1634,00	0,676	109,75	0,15	9,76	188,35	205,75	13,50	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория (Дети больные диабетом)

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№412/2013	Тушеные кабачки с болгарским перцем	100	12,00	8,57	7,43	150,86	0,08	0,69	0,03	0,34	29,71	14,86	0,91	75,43
№108/2013	Хлеб с отрубями	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00
№493/2013	Чай с сахаром(ксилит)	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№112/2013	Яблоко	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,06	38,00	0,00	0,96	4,40	3,60
Итого:			25,84	23,95	96,14	682,46	0,214	38,71	0,090	40,80	60,71	36,82	7,41	175,63

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	18,00	0,80	40,00
№128/2013	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,048	10,30	0,00	2,40	34,50	26,25	1,20	53,00
№369/2013	Жаркое «По-домашнему» с говядиной	300	26,00	20,20	46,60	479,00	0,16	7,60	0,04	0,80	35,00	56,00	3,40	266,00
№520/2013	Напиток из цикория	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
№108/2013	Хлеб с отрубями	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,099	0,00	0,00	0,77	19,25	25,85	2,15	86,90
№109/2013	Хлеб «Столичный»	35	2,31	0,42	11,90	60,90	0,063	0,00	0,00	0,00	12,25	16,45	1,37	55,30
Итого:			35,72	36,86	144,10	977,15	0,410	27,50	0,04	8,57	127,00	145,55	9,12	263,20
Всего:			61,56	60,81	240,24	1659,61	0,624	66,21	0,130	49,37	187,71	182,37	16,53	438,83

Примечание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Таблица 3 - Обоснование предельных величин хлебных единиц (ХЕ) в сутки

Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред. В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020		Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лолодо, Т.Э. Боровик изд. М- Медицина, 2000		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом ...		СанПиН 2.3/2.4 3590-90
возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	Не регламентирует
7-10 лет	15-16	7-10 лет	15-16	5-6 лет	15-19			
11-14 лет мальчики	18-20	11-14 лет мальчики	18-20	7-9 лет	18-22,5			
11-14 лет девочки	16-17	11-14 лет девочки	16-17	10-11 лет	20-25	7-11 лет	22	
15-18 юноши	19-21	15-18 юноши	19-21	12-13 лет	22-27,5	12-18 лет	27	
15-18 девушки	17-18	15-18 девушки	17-18	14-15 лет	26-31			