|  |  |
| --- | --- |
| **Примерное десятидневное меню для обучающихся**  **с заболеванием сахарный диабет**  **на 2022-2023 уч. год** | **УТВЕРЖДАЮ:** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность «Ккал»** |
| **От 7 до 11** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | Каша ячневая молочная | 150 | 5,40 | 0,45 | 23,40 | 119,70 |
|  | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
|  | **Итого:** |  | **7,07** | **0,75** | **36,84** | **182,7** |
|  |  | **Обед** | | | | |
| 15 | Салат из свежих помидор и огурцов | 50 | 0,43 | 5,07 | 1,55 | 54 |
|  | Суп крестьянский | 250 | 2,02 | 5,75 | 8,25 | 93,89 |
| 23 | Каша пшенная | 150 | 4,35 | 4,86 | 25 | 161,3 |
| 32 | Рыба тушеная с овощами | 70/35 | 14,1 | 4,9 | 2,05 | 109,39 |
| 42 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | - | 16 | 70,6 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за 1день** |  | **22,41** | **20,88** | **66,29** | **552,18** |
|  | | | | | | |
| **2 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 10 | Сырники из творога | 110 | 13,3 | 2,3 | 13,3 | 179,6 |
|  | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной с маслом сливочным | 40 | 1,55 | 7,55 | 13,57 | 129,1 |
|  | **Итого:** |  | **15,05** | **9,85** | **26,87** | **308,7** |
|  |  | **Обед** | | | | |
|  | Нарезка из помидор | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 |
|  | Суп картофельный | 250 | 1,89 | 6,69 | 6,64 | 94,92 |
| 37 | Гречка отварная | 130 | 6,4 | 4,8 | 31,05 | 199,7 |
| 32 | Мясо тушеное с овощами | 50/50 | 15,05 | 17,67 | 1,85 | 226,61 |
| 42 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | - | 16 | 70,6 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
|  | **Итого** |  | **25,4** | **29,56** | **70,8** | **666,83** |
|  | | | | | | |
| **3 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | Каша овсяная молочная | 150 | 6,27 | 8,07 | 23,98 | 194,21 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 5,11 | 71,56 |
|  | Хлеб ржаной с сыром | 40 | 4,1 | 2,96 | 13,44 | 98 |
| 98 | **Итого:** |  | **14,24** | **14,83** | **42,53** | **363,77** |
|  |  | **Обед** | | | | |
|  | Нарезка из огурцов | 50 | 0,56 | 0,09 | 1,84 | 9,49 |
|  | Суп с крупой гречневой | 250 | 5,5 | 5,25 | 14,25 | 124,5 |
|  | Рагу овощное | 150 | 2,29 | 11 | 14,44 | 166 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
| 42 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | - | 16 | 70,6 |
|  | **Итого** |  | **9,86** | **16,64** | **59,97** | **433,59** |
|  | | | | | | |
| **4 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | Каша рисовая молочная | 200 | 6 | 3 | 37,6 | 170,8 |
|  | Хлеб с маслом | 40 | 4,1 | 2,96 | 13,44 | 98 |
|  | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **10,3** | **5,96** | **51,04** | **268,8** |
|  |  | **Обед** | | | | |
| 14 | Щи из свежей капусты | 250 | 4,2 | 6,6 | 4,4 | 93,2 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,5 | 26,4 | 168,45 |
| 30 | Куры тушеные | 100 | 6,26 | 6,09 | 3,14 | 95,75 |
| 43 | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
|  | **Итого за 4 день** |  | **17,65** | **17,49** | **47,38** | **420,4** |
|  | | | | | | |
| **5 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | Каша пшенная молочная | 200 | 7,60 | 10,60 | 20,60 | 206,20 |
|  | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной с маслом | 40 | 4,1 | 2,96 | 13,44 | 98 |
|  | **Итого:** |  | **11,9** | **13,56** | **34,04** | **304,2** |
|  |  | **Обед** | | | | |
|  | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,48 | 16,33 | 134,75 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
| 54 | Рыба отварная | 70 | 12,40 | 3,35 | 1,67 | 112,01 |
| 42 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | - | 16 | 70,6 |
|  | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
|  | **Итого за 5 день** |  | **22,46** | **13,93** | **67,88** | **517,07** |
|  | | | | | | |
| **6 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | Каша овсяная молочная | 150 | 5,40 | 0,45 | 23,40 | 119,70 |
|  | Какао с молоком | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб с маслом | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
|  | **Итого:** |  | **7,07** | **0,75** | **36,84** | **182,7** |
|  |  | **Обед** | | | | |
| 16 | Суп вермишелевый | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 38 | Плов с куриным мясом | 200 | 25,38 | 21,25 | 34,1 | 371,25 |
| 42 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | - | 16 | 70,6 |
|  | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
|  | **Итого 6 день:** |  | **29,58** | **24,39** | **80,68** | **609,6** |
|  | | | | | | |
| **7 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | Каша Геркулес молочная | 200 | 6,40 | 2,00 | 28,40 | 190,00 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
|  | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого** |  | **8,07** | **2,3** | **41,84** | **253** |
|  |  | **Обед** | | | | |
|  | Салат из помидор и огурцов | 50 | 0,43 | 5,07 | 1,55 | 54 |
| 18 | Борщ | 250 | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 104,12 |
| 37 | Гороховое пюре | 150 | 12,95 | 2,06 | 36,42 | 182,98 |
|  | Куры запеченые | 100 | 6,26 | 6,09 | 3,14 | 95,75 |
|  | Хлеб ржаной | 50,0 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
| 43 | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого 7 день:** |  | **23,23** | **19,85** | **64,6** | **499,85** |
|  | | | | | | |
| **8 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 2,80 | 2,40 | 0 | 35,20 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 5,11 | 71,56 |
|  | Хлеб с сыром | 40 | 4,1 | 2,96 | 13,44 | 98 |
|  | **Итого:** |  | **10,77** | **9,1** | **18,51** | **204,76** |
|  |  | **Обед** | | | | |
|  | Суп картофельный | 250 | 1,89 | 6,69 | 6,64 | 94,92 |
| 49 | Овощное рагу | 150 | 28,41 | 10,31 | 7,08 | 228,59 |
| 42 | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | - | 16 | 70,6 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
|  | **Итого 8 день:** |  | **31,81** | **17,3** | **43,16** | **457,11** |
|  | | | | | | |
| **9 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | Каша ячневая молочная | 150 | 5,40 | 0,45 | 23,40 | 119,70 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 5,11 | 71,56 |
|  | **Итого:** |  | **10,74** | **4,55** | **41,95** | **254,26** |
|  |  | **Обед** | | | | |
| 17 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
|  | Каша гречневая | 150 | 7,61 | 2,56 | 40,56 | 210,31 |
| 50 | Котлета из рыбы | 70 | 10,49 | 3,51 | 10,26 | 105,78 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
|  | Компот из с/ф | 200 | 0,04 | - | 16 | 70,6 |
|  | **Итого 9 день:** |  | **22,3** | **9,21** | **97,4** | **554,44** |
|  | | | | | | |
| **10 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | Каша овсяная молочная | 150 | 6,27 | 8,07 | 23,98 | 194,21 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
|  | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **7,94** | **8,37** | **37,42** | **257,21** |
|  |  | **Обед** | | | | |
|  | Суп с крупой | 250 | 5,5 | 5,25 | 14,25 | 124,5 |
|  | Овощное рагу | 150 | 2,29 | 11 | 14,44 | 166 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 |
| 43 | Чай сладкий | 200 | 0,04 | - | 16 | 70,6 |
|  | **Итого 10 день:** |  | **9,3** | **16,55** | **58,13** | **424,1** |