

Утверждаю :

Согласовано :

ООО "Сибстандарт" А.О. Ооржак

Директор

12-ти дневное меню диетического питания (сахарный диабет)

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Понедельник							
Неделя 1							
Завтрак							
299/М/СД	Суфле из кур с маслом сливочным, 100/5	105	21,98	11,10	3,20	205,16	43,00
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	27,00
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	20,00
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	3,00
Итого за Завтрак		515	34,27	16,53	59,56	530,56	93,00
Обед							
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) на курином бульоне	250	6,82	8,98	16,67	175,3	30,00
260/М/СД	Гуляш из баранины	120	20,68	10,92	4,34	198,75	35,00
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,73	2,39	30,33	158,18	15,00
388/М/СД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	10,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	3,00
Итого за Обед		810	34,71	23,11	85,95	703,67	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Вторник							
Неделя 1							
Завтрак							
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	10,00
214/М/СД	Омлет белковый с морковью	200	17,64	7,02	9,79	171,2	35,00
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,6	25,00
378/М/СД	Чай с молоком	200	1,88	0,86	2,76	26,72	20,00
	Хлеб ржаной	100	4,9	1	44,8	210	3,00
Итого за Завтрак		570	24,89	17,19	58,57	489,32	93,00
Обед							
82/М/СД	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,09	5,21	10,38	97,35	23,00
322/К/СД	Филе индейки в сырном соусе	120	22,7	12,48	1,13	215,03	35,00
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	19,00
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	13,00
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	3,00
Итого за Обед		840	36,44	22,28	85,55	698,94	93,00
Среда							
Неделя 1							
Завтрак							
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	10,00
215/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	2,41	1,52	53,86	35,00
173/М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	9,43	7,35	43,94	280,15	30,00
382/М/СД	Какао на молоке	200	3,64	1,94	4,68	51,61	15,00
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	3,00
Итого за Завтрак		555	24,35	16,33	59,10	482,22	93,00
Обед							
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой перловой на курином бульоне	250	5,76	6,85	17,17	153,64	25,00
254/М/СД	Печень жареная	100	24,59	7,33	10,94	209,03	30,00
174/М	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	20,00
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,16	0,04	2,12	10,4	15,00
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	3,00
Итого за Обед		800	38,80	22,34	86,27	707,13	93,00
Четверг							
Неделя 1							
Завтрак							
266/М/СД	Бифштекс рубленый	100	19,91	11,62	0,9	188,83	45,00
143/М/СД	Рагу из овощей	180	4,07	4,63	25,1	159,43	35,00
376/М/СД	Чай	200	0,2	0,02	0,07	1,52	10,00
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	3,00
Итого за Завтрак		560	28,10	17,07	61,91	517,78	93,00
Обед							
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/50	250	9,55	3,12	15,36	128,25	30,00
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	120	20,74	13,54	0,97	214,59	30,00
125/М	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	20,00
349/М/СД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,05	8,62	38,59	10,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	3,00
Итого за Обед		790	38,43	19,78	79,96	661,11	93,00
Пятница							
Неделя 1							
Завтрак							
14/М	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	15,00

223/М/СД	Залепанка из творога с соусом ягодным, 150/50	200	32,34	9,47	23,49	315,30	55,00
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	20,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	3,00
Итого за Завтрак		468	38,57	18,17	59,07	563,78	93,00

Обед							
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	10,42	7,15	19,28	183,38	30,00
229/М/СД	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	19,65	10,43	2,9	184,86	35,00
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,73	2,39	30,33	158,18	15,00
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	10,00
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	3,00
Итого за Обед		820	37,39	20,83	87,79	692,22	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Суббота

Неделя 1

Завтрак

15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	10,00
215/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	2,41	1,52	53,86	25,00
173/М/СД	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,48	8,08	40,16	279,42	35,00
377/М/СД	Чай с лимоном	200	0,26	0,03	0,28	3,9	20,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	3,00

Итого за Завтрак

Обед

88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,16	7,26	9,9	114,28	35,00
320/К/ССЖ	Куриное филе запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	27,41	10,8	0,04	214,58	35,00
125/И	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	10,00
349/М/СД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,05	8,62	38,59	10,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	3,00
Итого за Обед		805	38,69	21,41	82,53	689,13	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Понедельник

Неделя 2

Завтрак

299/М/СД	Суфле из кур	100	21,95	6,97	3,16	167,76	45,00
174/И	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	25,00
382/М/СД	Какао на молоке	200	3,64	1,94	4,68	51,61	10,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	3,00

Итого за Завтрак

Обед

82/М/СД	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,09	5,21	10,38	97,35	25,00
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	120	21,75	10,34	2,56	189,9	35,00
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	20,00
388/М/СД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	10,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	3,00
Итого за Обед		820	34,89	20,00	81,83	658,45	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Вторник

Неделя 2

Завтрак

14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	15,00
214/М/СД	Омлет белковый с морковью	200	17,64	7,02	9,79	171,2	40,00
710/М	Поджаривание из зеленого горошка	60	1,86	0,12	3,9	24	25,00
376/М/СД	Чай	200	0,2	0,02	0,07	1,52	10,00
	Хлеб ржаной	100	4,9	1	44,8	210	3,00

Итого за Завтрак

Обед

104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/50	250	12,13	11,14	15,04	209,14	27,00
294/М/СД	Биточки из курицы	100	17,56	2,03	9,25	125,91	33,00
174/М	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	20,00
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,16	0,04	2,12	10,4	10,00
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	3,00
Итого за Обед		810	38,63	21,43	86,93	700,51	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Среда							
Неделя 2							
Завтрак							
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	10,00
215/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	2,41	1,52	53,86	35,00
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,2	9,24	37,37	273,7	35,00
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	10,00
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	3,00
Итого за Завтрак		565	25,22	17,88	60,97	507,80	93,00
Обед							
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%, 250/10	260	1,94	4,27	11,2	91,62	35,00
265/М/СД	Плов из перловой крупы с бараниной	280	29,42	15,95	43,52	436,66	35,00
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	18,8	20,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	3,00
Итого за Обед		790	33,97	20,88	81,04	652,08	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Четверг							
Неделя 2							
Завтрак							
266/М/СД	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	20,22	12,19	1,9	199,49	45,00
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	25,00
377/М/СД	Чай с лимоном	200	0,26	0,03	0,28	3,9	20,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	3,00
Итого за Завтрак		550	30,50	16,35	58,89	508,15	93,00
Обед							
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) на курином бульоне	250	6,82	8,98	16,67	175,3	25,00
299/М/СД	Суфле из кур	100	21,95	6,97	3,16	167,76	35,00
143/М/СД	Рагу из овощей	180	4,07	4,63	25,1	159,43	20,00
388/М/СД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	10,00
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	3,00
Итого за Обед		810	37,30	21,60	88,50	715,93	93,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Пятница							
Неделя 2							
Завтрак							
14/М	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	15,00
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50	200	32,34	9,47	23,49	315,30	55,00
382/М/СД	Какао на молоке	200	3,64	1,94	4,68	51,61	20,00
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	3,00
Итого за Завтрак		478	39,45	18,71	59,59	573,75	93,00
Обед							
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,16	7,26	9,9	114,28	25,00
232/М/СД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	23,8	9,75	4,81	203,2	35,00
125/М	Каша перловая с овощами	180	5,52	2,67	37,09	195,68	20,00
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,16	0,04	2,12	10,4	10,00
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	3,00
Итого за Обед		830	34,58	20,32	80,80	649,56	93,00

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Суббота							
Неделя 2							
Завтрак							
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	15,00
215/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	2,41	1,52	53,86	35,00
173/М/СД	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,48	8,08	40,16	279,42	30,00
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке	200	3,25	1,5	8,64	62,64	10,00
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	3,00
Итого за Завтрак		555	26,01	16,62	59,28	492,52	93,00
Обед							
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%, 250/10	260	1,94	4,27	11,2	91,62	23,00
266/И/СД	Бифштекс рубленный из говядины и мяса птицы	100	24,54	10,46	1,14	196,71	35,00
174/И	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06	22,00
349/М/СД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,05	8,62	38,59	10,00
	Хлеб ржаной	90	4,41	0,9	40,32	189	3,00
Итого за Обед		830	36,41	23,10	85,96	702,98	93,00