



Согласовано
Директор ООО «Малая вьюса»
М.Г. Сысцова

Примерное двадцатидневное меню
для питания обучающихся с заболеванием сахарный диабет с 12 лет и старше

г. Тюмень, 2021 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ

1 год

сезон)

1 день

[illegible]

[illegible]

4 День

4 день																				
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг ретинол.	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак				34,4	19,7	92,8	754,2	42,4	0,2	0,4	5,0	479,7	450,5	56,7	3,1					
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	0,0	0,02	0,20	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2					
Хлеб ржаной			30																	
Масло сливочное			10																	
Сырники из творога (№ 231-2011)			200	30,0	12,00	39,70	454,9	15,40	0,20	0,20	4,00	460,00	398,00	44,80	1,6					
творог			234,32	232,00																
ванилин			0,02	0,02																
масса подфабриката				116,00																
Масло растительное			1,50	1,50																
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9	27,0	0,0	0,0	0,7	6,1	1,7	1,5	0,2					
чай-заварка			0,5	0,5																
шпательник			15	15																
Хлеб ржаной			40	1,4	0,2	18,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1					
или хлеб ржаной витаминизированный			40																	

5 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг ретинол.	Е	Са	Р	Мg	Fe		

Заключение

Нарезка из свежих овощей с маслом
растительным №14/1; 15/1-2011, Екатеринбург

[illegible]

ИПОВ из мяса №370-2013, Пермь

[illegible]

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		8	10																
Комплекс теплых из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь																			
яблоки свежие с удаленной семенной гнездой	45,6	40																	
	31,5	30																	
или вишня свежемороженая	31,5	30																	
или смородина свежемороженая	31,5	30																	
или клюква свежемороженая	31,5	30																	
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва				200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,30	0,02	0,00	0,00	22,0	16,0	7,0	1,1			
Хлеб ржаной				100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15			
или хлеб ржаной витаминизированный				40	1,4	0,2	18,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,1			
				40															

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг ретинол	Е	Са	Р	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Заедрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

[illegible]

морковь, до 01.01.-20%	22,50	18,00																		
с 01.01 - 25%	23,94	18,00																		
ста (без консервантов и красителей)	3,60	3,60																		
лук репчатый	14,28	12,00																		
соль йодированная	1,20	1,20																		
Масло растительное	6,00	6,00																		
Комплекс теплых из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь																				
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом	45,5	40	200	0,5	0,2	23,1	95,2	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	16,0	7,0	1,1				
или вишня свежемороженая	31,5	30																		
или смородина свежемороженая	31,5	30																		
или клюква свежемороженая	31,5	30																		
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва																				
Хлеб ржаной			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15				
или хлеб ржаной витаминизированный			40	1,4	0,2	18,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,5	1,1				
			40	2,8	0,4	37,6	165,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,4	69,6	15,2	2,2				

9 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, из ретинол.	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак				21,6	22,1	93,4	658,9	2,2	0,2	0,4	3,6	59,8	265,9	28,6	2,3					
Суперброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	0,0	0,02	0,20	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2					
Хлеб ржаной			30	30																

[illegible]

или хлеб ржаной витаминизированный

3

10 День

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг ретинол.	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак				16,3	23,6	84,0	613,5	60,0	0,3	0,1	3,4	131,8	314,4	52,0	2,8		
Салат из капусты белокачанной с морковью №4-2013, Пермь			100	1,6	5,1	9,6	90,9	25,3	0,0	0,0	2,3	51,5	36,3	18,8	0,0		
капуста белокачанная свежая	109	87,5															
морковь - до 01.01 - 20%	13	10															
с 01.01 - 25%	13,3	10															
капуста и морковь старого урожая используются в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат																	
кислота лимонная	0,1	0,125															
з для разведения лимонной кислоты	5	6,25															
з растительное на полив при подаче	4	5															
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	1,87															
или																	
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь			100	1,0	5,1	3,5	63,9	16,5	0,0	0,0	2,3	13,0	24,0	18,0	0,8		
помидоры свежие парниковые	100	95															
или помидоры свежие грунтовые	100	95															
масло растительное	4	5															

зелень свежая (петрушка, укроп)	2,5	1,9																		
Шницель из говядины №451-2004			100	9,4	13,0	17,0	222,5	0,90	0,03	0,00	0,23	22,00	174,40	12,90	0,80					
говядина 1 категории	77	74																		
или говядина полуфабрикат	97	92,5																		
или фарш промышленного производства	94	92,5																		
вода питьевая	11	14																		
лук репчатый	6	5																		
яйцо куриное	5	5																		
масло растительное	1,8	1,8																		
Картофель отварной №520-2004			180	3,9	5,3	28,2	176	6,80	0,20	0,10	0,20	48,60	84,60	15,00	1,20					
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%	304	185,4																		
01.11.-31.12. -30%	286	185,4																		
01.01-29.02 - 35%	265	185,4																		
01.03 - 40%	247	185,4																		
чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9	27,0	0,0	0,0	0,7	6,1	1,7	1,5	0,2					
чай-заварка	0,5	0,5																		
шловник	20	20																		
хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6					
ли хлеб ржаной витаминизированный			20																	

11 день

[illegible]

