

Утверждаю:

И. В. Лепилина



Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 120

И.А.Писклова



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 09.01.2025 - 31.05.2025 г..

Комплекс для учащихся с диагнозом сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	Y										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
10,21	Каша геркулесовая молочная с	200/5	8,17	9,37	30,67	243,64	0,13	0,59	42,45	0,77	145,28	233,66	71,99	1,76		
65,19	Сыр порционно 25	25	6,58	6,65		87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18		
11,21	Чай без сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,41		0,1			4,95	8,24	4,4			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92		
Итого за Завтрак			17,9	16,59	48,35	421,35	0,14	0,87	94,95	0,77	400,23	391,9	90,14	2,86		
Обед																
329,82	Горошек консервированный	50	1,5	1,75	3,14	34,16	0,05	4,8	37,06	0,12	9,84	30,14	10,08	0,34		
120,96	Щи из капусты с картофелем со	250/10	1,84	6,92	8,03	106,54	0,06	18,14	116,74	0,18	46,34	49,75	18,76	0,74		
738,82	Фрикадельки из филе куриного.	100	16,06	3,97	6,75	124,52	0,07	9,99	28,73	0,05	29,04	7,36	9,46	0,57		
215,96	Рагу из овощей	150	2,76	6,49	12,71	126,15	0,08	10,95	376,38	0,41	45,99	66,83	24,88	0,97		
631,04	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04		
Итого за Обед			25,64	19,87	78,34	605,83	0,27	47,88	560,91	0,84	138,33	158,48	66,78	4,61		
Итого за			43,53	36,46	126,69	1027,18	0,41	48,75	655,86	1,61	538,56	550,38	156,92	7,47		
Итого за день			43,53	36,46	126,69	1027,18	0,41	48,75	655,86	1,61	538,56	550,38	156,92	7,47		

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
10,21	Каша геркулесовая молочная с	200/5	8,17	9,37	30,67	243,64	0,13	0,59	42,45	0,77	145,28	233,66	71,99	1,76	

65,19	Сыр порционно 25	25	6,58	6,65		87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18
	Чай "Липтон" с лимоном без сахара	200/7	0,26	0,06	0,25	3,79		2,9	0,14	0,01	7,75	9,78	5,24	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92
Итого за Завтрак			17,96	16,6	48,56	423,73	0,14	3,67	95,09	0,78	403,03	393,44	90,98	2,9
Обед														
572,04	Овощи свежие (помидоры)	30	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45
139,04	Суп гороховый	250	6,65	4,61	18,88	143,3	0,24	0,75	232,65	0,11	49,19	127,92	42,8	2,56
413,04	Сосиски отварные	100	12	22	0,4	246	0,19				35	159	20	1,8
508,04	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	6,2	33,85	226,76	0,19		33,91	0,55	16,54	185,65	123,7	4,17
12,21	Отвар из шиповника без сахара	200	0,32	0,14	4,48	21,8	0,01	130	86,8	0,34	5,6	1,6	1,6	0,26
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04
Итого за Обед			30,64	33,63	79,35	749,76	0,66	143,25	419,86	1,35	113,33	487,17	198,1	10,28
Итого за			48,59	50,23	127,91	1173,49	0,8	146,92	514,95	2,13	516,36	880,61	289,08	13,18
Итого за день			48,59	50,23	127,91	1173,49	0,8	146,92	514,95	2,13	516,36	880,61	289,08	13,18

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
329,82	Горошек консервированный	30	0,9	1,71	1,89	26,48	0,03	2,88	27,46	0,08	6	18,24	6,05	0,21
284,96	Омлет натуральный	130	13,22	16,74	2,5	212,88	0,07	0,11	299,41	0,07	103,92	227,38	17,4	2,58
65,19	Сыр порционно 25	25	6,58	6,65		87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18
	Чай "Липтон" без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,41		0,1			4,95	8,24	4,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92
Итого за Завтрак			23,85	25,67	22,07	417,07	0,11	3,27	379,37	0,15	364,87	403,86	41,6	3,89
Обед														
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
129,04	Рассольник ленинградский со	250/5	1,83	5,06	14,44	110,12	0,08	6,36	75,03	0,18	21,57	61,31	19,98	0,8

309,94	Рыба, тушеная в томате с	100/50	22,47	11,88	8,19	218,89	0,19	3,29	397,08	0,12	33,05	173,83	35,71	1,08
33,19	Капуста цветная с маслом	150	2,38	5,25	2,22	75,54			44,08	0,07	2,65	1,28	0,13	0,03
13,21	Компот из смеси сухофруктов без	190	0,44	0,02	11,8	50,6		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04
Итого за Обед			30,84	23,19	66,29	602,05	0,3	20,05	521,79	0,77	95,47	262,82	70,82	6,35
Итого за			54,68	48,86	88,36	1019,12	0,41	23,32	901,16	0,92	460,34	666,68	112,42	10,24
Итого за день			54,68	48,86	88,36	1019,12	0,41	23,32	901,16	0,92	460,34	666,68	112,42	10,24

День: четверг

Неделя: 1

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
65,19	Сыр порционно 25	25	6,58	6,65			87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18	
15,21	Пудинг из творога без сахара со	150/20	21,99	21,58	23,54		390,38	0,09	0,34	152,97	0,54	213,37	309,14	34,66	1,17	
	Чай "Липтон" без сахара	200	0,2	0,05	0,04		1,41		0,1			4,95	8,24	4,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64		88,8								0,92	
Итого за Завтрак			31,72	28,8	41,22		568,09	0,1	0,62	205,47	0,54	468,32	467,38	52,81	2,27	
Обед																
329,82	Горошек консервированный	30	0,9	1,71	1,89		26,48	0,03	2,88	27,46	0,08	6	18,24	6,05	0,21	
131,96	Суп картофельный с рыбой	250/25	8,2	4,79	20,12		155,57	0,19	12,18	92,64	0,2	26,7	135,22	37,66	1,33	
401,96	Гуляш из говядины	60/50	14,18	9,89	3,91		163,92	0,06	1,55		0,02	16,22	168,74	24,33	2,6	
508,04	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	5,48	31,2		194,12	0,04		39,18	0,59	26,32	156,1	19,64	0,93	
631,04	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	27,87		114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84		99,9								1,04	
Итого за Обед			31,21	22,61	104,83		754,55	0,33	20,61	161,28	0,97	82,36	482,7	91,28	7,06	
Итого за			62,92	51,41	146,05		1322,64	0,43	21,23	366,75	1,51	550,68	950,08	144,09	9,33	
Итого за день			62,92	51,41	146,05		1322,64	0,43	21,23	366,75	1,51	550,68	950,08	144,09	9,33	

День: пятница

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пщевые вещества						Энерго- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			г							В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe									
			Б	Ж	У	4	5	6										7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя: 1																										
Завтрак																										
337,04	Упадо вареное.	1	6,15	5,57	0,34	75,99	0,03		121		26,62	92,93		..												
10,21	Каша геркулесовая молочная с	200/5	8,17	9,37	30,67	243,64	0,13		42,45	0,77	145,28	233,66		5,81	1,21											
16,21	Какао с молоком без сахара	200	3,77	3,1	5,11	64,56	0,02		10,12	0,01	125,12	116,2		31	0,98											
	Хлеб витаминизированный	20	1,55	0,17	10,14	49,2	0,07				8				0,4											
	Хлеб ржаной	40	2,95	0,52	17,64	88,8									0,92											
Итого за Завтрак			22,59	18,73	63,9	522,19	0,25	1,19	173,57	0,78	305,02	442,79		108,8	5,27											
Обед																										
329,02	Горошек консервированный	50	1,5	1,75	3,14	34,16	0,05	4,8	37,06	0,12	9,84	30,14		10,08	0,34											
132,09	Суп из овощей	200/5	1,76	5,81	9,09	101,76	0,05	6,49	788,8	0,57	26,41	315,96		10,33	0,45											
487,2	Филе куриное отварное	100	29,07	1,72	0,88	123,6	0,02	0,2	4,56	76,73	14,78	158,87		85,34	1,4											
508,04	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	6,2	33,85	226,76	0,19		33,91	0,55	16,54	185,65		123,7	4,17											
12,21	Отвар из шиповника без сахара	200	0,32	0,14	4,48	21,8	0,01	130	86,8	0,34	5,6	1,6		1,6	0,26											
	Хлеб ржаной	45	3,32	0,58	19,84	99,9									1,04											
Итого за Обед			43,77	16,2	71,28	607,98	0,32	141,49	951,13	78,31	73,17	692,22		231,05	7,66											
Итого за			66,35	34,93	135,18	1130,17	0,57	142,68	1124,7	79,09	378,19	1135,01		339,85	12,93											
Итого за день			66,35	34,93	135,18	1130,17	0,57	142,68	1124,7	79,09	378,19	1135,01		339,85	12,93											
День: понедельник																										

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4	5	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Неделя: 2																			
Завтрак																			
65,19	Сыр порционно 25	25	6,58	6,65		87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18					

204,00	Смет натуральный	150	15,08	20,62	2,85	256,62	0,08	0,13	354,5	0,1	117,98	259,33	19,78	2,94
	Сай "Лантон" без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,41		0,1			4,95	8,24	4,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92
	Итого за Завтрак		24,81	27,84	20,53	434,33	0,09	0,41	407	0,1	372,93	417,57	37,93	4,04
	Обед													
	Мандарин.	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
167,00	Суп-пюре из разных овощей с	250	2,5	5,05	12,46	103,47	0,06	3,25	145,56	0,21	61,83	68,65	16,44	0,53
330,00	Щицель рыбный натуральный с	100/5	17,43	14,52	1,7	225,51	0,15	1,01	57,16	0,08	36,57	184,66	28,03	0,78
482,00	Капуста тушеная	150	2,63	4,62	6,11	107,01	0,03	8,74	65,16	0,2	81,79	52,57	26,36	1,06
13,21	Компот из смеси сухофруктов без	190	0,44	0,02	11,8	50,6		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04
	Итого за Обед		27,12	24,99	59,41	624,49	0,3	51,4	278,48	0,89	237,39	338,28	87,83	4,71
	Итого за		51,92	52,83	79,94	1058,82	0,39	51,81	685,48	0,99	610,32	755,85	125,76	8,75
	Итого за день		51,92	52,83	79,94	1058,82	0,39	51,81	685,48	0,99	610,32	755,85	125,76	8,75

День: вторник

Неделя: 2

Неделя: 2																
№ ре- с- п- т	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
10,21	Каша геркулесовая молочная с	200/5	8,17	9,37	30,67	243,64	0,13	0,59	42,45	0,77	145,28	233,66	71,99	1,76		
986,82	Яблоко печеное	60	0,44	0,41	27,62	124,94	0,03	9,04	5,65	0,23	17,75	11,56	9,46	2,44		
630,96	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,3	2,39	27,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,05		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64	88,8								0,92		
Итого за Завтрак			13,16	11,6	78,32	485,29	0,17	10,03	53,1	1	227,98	298,46	92,85	5,17		
Обед																
572,04	Овощи свежие (помидоры)	30	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45		
129,04	Рассольник ленинградский со	250/5	1,83	5,06	14,44	110,12	0,08	6,36	75,03	0,18	21,57	61,31	19,98	0,8		
421,02	Рулет мясной с яйцом.,	100/5	13,03	11,25	6,09	180	0,08	0,1	125,89	0,06	41,73	157,2	15,72	2,36		

7,06	Овощи припущенные	150	4,55	4,59	9,4	96,63			32,65	0,05	4,28	1,7	0,22	0,04
631,04	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84	99,9								1,04
Итого за Обед			23,44	21,74	79,54	613,21	0,2	22,96	302,07	0,72	81,7	237,61	49,52	5,64
Итого за			36,59	33,34	157,86	1098,5	0,37	32,99	355,17	1,72	309,68	536,07	142,37	10,81
Итого за день			36,59	33,34	157,86	1098,5	0,37	32,99	355,17	1,72	309,68	536,07	142,37	10,81

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(г)		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
297,96	Запеканка из творога без сахара со	150/20	25,68	25,2	14,43		399,57	0,09	0,41	168,77	0,6	246,42	351,87	36,61	0,87	
65,19	Сыр порционно 25	25	6,58	6,65			87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18	
692,04	Кофейный напиток с молоком без	200	2,12	1,25	5,55		56,74	0,01	0,3	5		60	45	7	0,05	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64		88,8									
Итого за Завтрак			37,33	33,62	37,62		632,61	0,11	0,89	226,27	0,6	556,42	546,87	57,36	0,92	
Обед																
572,04	Овощи свежие (огурцы)	30	0,21	0,03			3,3	0,01	1,05	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
17,21	Суп гречневый вегетарианский	250	2,14	6,13	9,93		110,13	0,08	14,4	242,1	0,19	35,8	61,62	31,34	1,13	
2,05	Биточек из минтая	100	16,09	6,64	6,52		153,27	0,12	1,32	123,65	0,56	54,8	248,41	57,38	1,28	
110,2	Фасоль отварная с маслом	150	1,91	3,86	1,91		58,15			32,65	0,05	2,53	1,07	0,13	0,02	
12,21	Отвар из шиповника без сахара	200	0,32	0,14	4,48		21,8	0,01	130	86,8	0,34	5,6	1,6	1,6	0,26	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84		99,9									
Итого за Обед			23,99	17,38	42,68		446,55	0,22	146,77	486,1	1,17	103,83	321,7	94,65	3,88	
Итого за			61,31	51	80,3		1079,16	0,33	147,66	712,37	1,77	660,25	868,57	152,01	5,9	
Итого за день			61,31	51	80,3		1079,16	0,33	147,66	712,37	1,77	660,25	868,57	152,01	5,9	

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
337,04	Яйцо вареное.	1	6,15	5,57	0,34		75,99	0,03		121		26,62	92,93	5,81	1,21
18,21	Каша гречневая молочная вязкая с	250/5	8,66	8,1	31,44		233,52	0,22	0,58	43,29	0,43	130,08	229,06	107,8	3,29
16,21	Какао с молоком без сахара	200	3,77	3,1	5,11		64,56	0,02	0,6	10,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,95	0,52	17,64		88,8								0,92
Итого за Завтрак			21,53	17,29	54,53		462,87	0,27	1,18	174,41	0,44	281,82	438,19	144,61	6,4
Обед															
329,82	Горошек консервированный	50	1,5	1,75	3,14		34,16	0,05	4,8	37,06	0,12	9,84	30,14	10,08	0,34
110,05	Борщ с капустой и картофелем со	250/5	2,02	5,95	11,44		119,88	0,06	10,94	109,12	0,18	46,61	54,36	23,78	1,21
740,82	Суфле из птицы	100	21,15	4,47	3,29		125,72	0,05	6,34	60,75	0,04	50,31	38,92	16,11	0,78
33,19	Капуста цветная с маслом	150	2,38	5,25	2,22		75,54			44,08	0,07	2,65	1,28	0,13	0,03
13,21	Компот из смеси сухофруктов без	190	0,44	0,02	11,8		50,6		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,32	0,58	19,84		99,9								1,04
Итого за Обед			30,81	18,02	51,73		505,8	0,16	22,48	251,61	0,61	131,61	140,1	56,1	4,6
Итого за			52,33	35,31	106,26		968,67	0,43	23,66	426,02	1,05	413,43	578,29	200,71	11
Итого за день			52,33	35,31	106,26		968,67	0,43	23,66	426,02	1,05	413,43	578,29	200,71	11

День: пятница

Неделя: 2

Неделя: 2																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
65,19	Сыр порционно 25	25	6,58	6,65		87,5	0,01	0,18	52,5		250	150	13,75	0,18		
10,21	Каша геркулесовая молочная с	200/5	8,17	9,37	30,67	243,64	0,13	0,59	42,45	0,77	145,28	233,66	71,99	1,76		
	Чай "Липтон" с лимоном без сахара	200/7	0,26	0,06	0,25	3,79		2,9	0,14	0,01	7,75	9,78	5,24	0,04		

[illegible]