



СОГЛАСОВАНО
Директор общеобразовательного учреждения
Южно-Сахалинска

Кузнецова Н.В.
2023г

Директор по школьному питанию ООО

«Аллегра»
Кузнецова Н.В.
2023г

Диетическое 24-дневное меню для организации питания детей и подростков 3-х разового питания для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№3,57,9,11,19,26,30,31; МАОУ Гимназия №№ 1,2; МАОУ Лицей № 1; МАОУ Восточная гимназия г. Южно-Сахалинска; МКОУ ВСОШ № 1. Кадетская школа).

ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно)	60	0,662	0,12	2,287	14,443	2.21
	2. Мясо отварное (птица)	100	18.2	18,4	0	238	9.45 р-ра № 288М
	3. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 248М)
	4. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	5. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	6. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	710	29,453	27,744	80,517	695,958	
Обед	1. Салат из свежих огурцов (с.д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Борщ с капустой и картофелем (на воде) (без томата)	250	1,63	5,165	9,23	90,35	3.2 р-ра 82М
	3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата).	250	13,181	29,591	28,229	432,462	10.39 р-ра 259М
	4. Компот плодово-ягодный (без сахара)	200	0,279	0,09	4,819	22,172	12.24 (р-ра № 343М)
	5. Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	19,334	43,057	65,027	727,929	
Полдник	1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	3,785	14,714	37,248	296,34	
Итого за день:			52,572	85,515	182,792	1720,227	
День 2							
Завтрак	1. Яйцо всмятку	40	0,447	0,405	0,025	5,526	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Каша вязкая из кукурузной крупы с растительным маслом и яблоками (без сахара)	250	11,125	18,425	66,826	482,81	5.7 (р-ра № 174М)
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	640	15,362	19,83	96,64	635,453	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно)	100	1,103	0,201	3,811	24,072	2.21
	2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)	250	1,957	4,104	15,462	107,144	3.8 р-ра 96М
	3. Мясо тушеное (свинина не жирная, обрезная -мясная).	100	6,909	18,846	0,607	199,806	11.12 р-ра 742
	4. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 248М)
	5. Компот из плодов сушеных (курага) без сахара	200	1,5	0,16	23,36	102,6	7.3 р-ра 512
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	5.8
	Итого за обед:	900	21,511	32,177	111,38	828,242	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	2. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за полдник:	250	9,1	5,6	27,8	205	
Итого за день			45,973	57,607	235,819	1668,696	
День 3							
Завтрак	1. Горошек зеленый консервированный.	20	0,621	0,04	1,301	8,008	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Омлет белковый	200	27,534	31,406	4,931	412,84	7.2 (р-ра № 210М)
	3. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	570	32,005	32,452	36,222	570,243	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (порциями)	100	0,8	0,1	2,5	14	2.20 р-ра 71М
	2. Свекольник. (на воде)(без томата)	250	1,875	1,879	15,007	84,194	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Котлеты мясные из не жирной свинины.	100	7,082	22,486	0	230,75	10.41 (р-ра № 269М)
	4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (р-ра № 237П)
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	23,037	34,339	82,53	731,816	
Полдник	1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	3,785	14,714	37,248	296,34	
Итого за день:			58,827	81,505	156	1598,399	
День 4							
Завтрак	1. Яйцо всмятку	40	0,447	0,405	0,025	5,526	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Каша вязкая с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом растительным и морковью без сахара	250	11,921	14,748	50,738	384,548	р-ра № 192М
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	640	16,159	16,153	80,552	537,192	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно)	100	1,103	0,201	3,811	24,072	2.21
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками из не жирной свинины (обрезная-мясная) (на воде)	250	9,967	19,388	15,331	276,08	3.15 р-ра 104М
	3. Рыба запеченная (филе минтая)	100	21,025	7,225	4,194	166,255	9.13 (р-ра № 230М)
	4. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 248М)
	5. Компот плодово-ягодный (без сахара)	200	0,279	0,09	4,819	22,172	12.24 (р-ра № 343М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	5.8
	Итого за обед:	900	42,416	35,772	96,295	883,2	
Полдник	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	Итого за полдник:	260	11,62	15,119	29,807	307,897	
Итого за день:			70,194	67,043	206,654	1728,289	
День 5							
Завтрак	1. Суфле творожное паровое без сахара	180	33,814	22,654	14,962	404,28	№ 5.46
	2. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	3. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	4. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	530	37,604	23,654	44,751	551,397	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	2.27 р-ра 71М
	2. Суп из овощей. (на воде)	250	1,757	2,731	9,654	70,653	3.11 р-ра 99М
	3. Мясо тушеное (свинина не жирная, обрезная -мясная)	100	6,909	18,846	0,607	199,806	11.12 р-ра 742
	4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (р-ра № 237П)
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	5.8
	Итого за обед:	900	22,745	31,601	77,884	688,832	
Полдник	1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	3,785	14,714	37,248	296,34	
Итого за день:			64,133	69,969	159,882	1536,569	
День 6							
Завтрак	1. Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) (порционно)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Мясо отварное (птица)	100	18,2	18,4	0	238	9.45 р-ра № 288М
	3. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 248М)
	4. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	5. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	6. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	670	28,951	27,644	78,73	684,315	
Обед	1. Салат из свежих помидор (с.д)	100	1,147	6,189	4,81	81,6	4.5 р-ра 14
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый). (на воде)	250	5,388	5,59	14,346	129,541	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Биточки рубленые из кур.	100	9,11	12,404	17,987	214,909	11.13 (р-ра № 294М)
	4. Картофель отварной с маслом растительным	200	3,103	7,614	25,291	182,404	6.7 (р-ра № 310М)
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	5.8
	Итого за обед:	900	22,048	32,447	82,334	708,954	
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	Итого за полдник:	260	11,62	15,119	29,407	305,897	
Итого за день:			62,62	75,209	190,472	1699,166	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1. Яйцо всмятку	40	0,447	0,405	0,025	5,526	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Каша пшеница с растительным маслом с яблоком (без сахара)	250	11,25	13,243	55,725	390,285	5.1 (р-ра № 259п)
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	640	15,487	14,647	85,539	542,928	
Обед	1. Салат из свежих огурцов (с.д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Суп с морской капустой (без яйца)(на воде)	250	2,093	5,35	14,778	116,093	3.29 (Акт проработки)
	3. Плов из свинины из перловой крупы (не жирная, обрезная-мясная) (без томата)	250	13,75	27,9	39,733	465,487	10.27 (р-ра № 265М)
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных. (без сахара)	200	0,106	0,04	5,432	24,38	3.3 р-ра 503П
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	5.8
	Итого за обед:	850	20,193	41,55	82,792	790,405	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	2. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за полдник:	250	9,1	5,6	28,2	207	
Итого за день:			44,78	61,797	196,531	1540,333	
День 8							
Завтрак	1. Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) (порционно)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Мясо отварное (птица)	100	18,2	18,4	0	238	9.45 р-ра № 288М
	3. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 248М)
	4. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	5. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	6. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	670	28,951	27,644	78,73	684,315	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов (с.д)	100	1,028	6,145	3,282	73,875	4.7 р-ра № 15М
	2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось)	250	9,422	4,115	16,942	142,899	3.24 (р-ра № 153П)
	3. Рагу из овощей с не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата)	250	9,86	24,644	17,601	332,978	19.2 р-ра 513
	4. Компот из плодов сушеных (курага) без сахара	200	1,5	0,16	23,36	102,6	7.3 р-ра 512
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	5.8
	Итого за обед:	850	25,11	35,713	81,085	752,852	
Полдник	1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	Итого за полдник:	260	6,82	10,319	41,607	285,897	
Итого за день:			60,881	73,676	201,423	1723,064	
День 9							
Завтрак	1. Горошек зеленый консервированный.	20	0,621	0,04	1,301	8,008	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Омлет белковый	200	27,534	31,406	4,931	412,84	7.2 (р-ра № 210М)
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	570	31,945	32,446	36,021	567,965	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	2.27 р-ра 71М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) без томата	250	1,616	3,298	7,689	67,651	3.5 р-ра № 88М
	3. Биточки особые из не жирной свинины (обрезная-мясная)	100	10,195	23,74	0	254,507	10.21 (р-ра № 269М)
	4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (р-ра № 237П)
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	25,889	37,012	75,212	739,03	
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	8,585	19,514	25,048	316,34	
Итого за день:			66,419	88,972	136,281	1623,335	
День 10							
Завтрак	1. Каша вязкая овсяная с растительным маслом и курагой (без сахара)	250	12,949	21,201	52,341	453,212	
	2. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	3. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	4. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	600	16,799	22,207	82,331	602,607	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно)	100	1,103	0,201	3,811	24,072	2.21
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый). (на воде)	250	5,388	5,59	14,346	129,541	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата).	250	13,181	29,591	28,229	432,462	10.39 р-ра 259М
	4. Компот из плодов сушеных (курага) без сахара	200	1,5	0,16	23,36	102,6	7.3 р-ра 512
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	24,472	36,142	89,546	787,675	
Полдник	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	2. Хлебцы	60	5,053	3,931	37,702	206,292	15.17 р-ра 542П
	Итого за полдник:	260	10,853	8,931	46,102	314,292	
Итого за день:			52,124	67,28	217,979	1704,574	
День 11							
Завтрак	1. Суфле творожное паровое без сахара	180	33,814	22,654	14,962	404,28	№ 5.46
	2. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	3. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	4. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	530	37,604	23,654	44,751	551,397	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно)	100	1,103	0,201	3,811	24,072	2.21
	2. Свекольник. (на воде)(без томата)	250	1,875	1,879	15,007	84,194	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Печень. тушенная в собственном соусе	100	13,55	10,026	6,923	172,752	10.17
	4. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 248М)
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	5.8
	Итого за обед:	900	26,57	20,972	93,881	675,638	
Полдник	1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	2. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за полдник:	250	4,3	0,8	40	185	
Итого за день:			68,473	45,426	178,632	1412,035	
День 12							
Завтрак	1. Яйцо всмятку	40	0,447	0,405	0,025	5,526	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом	200	5,032	10,605	49,686	316,409	5.8 р-ра 174М
	3. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	590	9,33	12,016	79,701	471,33	
Обед	1. Салат из свежих огурцов (с д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	250	4,994	5,189	19,188	143,593	80 р-ра № 101М
	3. Котлеты рыбные (из филе минтая).	100	14,294	11,59	16,334	221,857	9.11 (р-ра № 234М)
	4. Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	100/100	4,787	8,588	29,904	217,947	18.2 р-ра 512
	5. Компот плодово-ягодный (без сахара)	200	0,279	0,09	4,819	22,172	12.24 (р-ра № 343М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	28,599	33,668	92,995	788,515	
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	8,585	19,514	25,048	316,34	
Итого за день:			46,513	65,199	197,744	1576,185	
Неделя 3							
День 13							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно)	60	0.662	0.12	2.287	14,443	2.21
	2. Мясо отварное (птица)	100	18,2	18,4	0	238	9.45 р-ра № 288М
	3. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 248М)
	4. Чай с лимоном (без сахара)	200	0.15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	5. Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	6. Хлеб с отрубями	50	3,3	0.6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	710	29,453	27,744	80,517	695,958	
Обед	1. Салат из свежих огурцов (с.д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Борщ с капустой и картофелем (на воде) (без томата)	250	1,63	5,165	9,23	90,35	3.2 р-ра 82М
	3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата)	250	13,181	29,591	28,229	432,462	10.39 р-ра 259М
	4. Компот плодово-ягодный (без сахара)	200	0,279	0,09	4,819	22,172	12.24 (р-ра № 343М)
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	19,334	43,057	65,027	727,929	
Полдник	1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	3,785	14,714	37,248	296,34	
Итого за день:			52,572	85,515	182,792	1720,227	
День 14							
Завтрак	1. Яйцо всмятку	40	0,447	0,405	0,025	5,526	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Каша вязкая из кукурузной крупы с растительным маслом и яблоками (без сахара)	250	11,125	18,425	66,826	482,81	5.7 (р-ра № 174М)
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0.6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	640	15,362	19,83	96,64	635,453	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	2.27 р-ра 71М
	2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)	250	1,957	4,104	15,462	107,144	3.8 р-ра 96М
	3. Мясо тушеное (свинина не жирная, обрезная -мясная).	100	6,909	18,846	0,607	199,806	11.12 р-ра 742
	4. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 248М)
	5. Компот из плодов сушеных (курага) без сахара	200	1,5	0,16	23,36	102,6	7.3 р-ра 512
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	5.8
	Итого за обед:	900	21,207	32,077	110,068	818,17	
Полдник	1. Кефир	200	5.8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5.82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	Итого за полдник:	260	11,62	15,119	29,407	305,897	
Итого за день:			48,189	67,025	236,116	1759,521	
День 15							
Завтрак	1. Горошек зеленый консервированный.	20	0.621	0,04	1,301	8,008	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Омлет белковый	200	27,534	31,406	4,931	412,84	7.2 (р-ра № 210М)
	3. Чай с лимоном (без сахара)	200	0.15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0.6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	570	32,005	32,452	36,222	570,243	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.27 p-ра 71M
	2. Свекольник. (на воде)(без томата)	250	1.875	1.879	15.007	84,194	3.30 (p-ра № 131П)
	3. Котлеты мясные из не жирной свинины.	100	7.082	22.486	0	230,75	10.41 (p-ра № 269M)
	4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (p-ра № 237П)
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (p-ра № 348M)
	6. Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	19,8	99	18.2 p-ра № 109П
	Итого за обед:	860	22,717	34,299	81,53	726,216	
Полдник	1. Ряженка	200	5.8	5	8.4	108	3.9 p-ра № 386M
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 p-ра 555
	Итого за полдник:	260	8,585	19,514	25,448	318,34	
Итого за день:			63,307	86,265	143,2	1614,799	
День 16							
Завтрак	1. Яйцо всмятку	40	0,447	0,405	0,025	5,526	4.12 (p-ра № 306M)
	2. Каша вязкая с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом растительным и морковью без сахара	250	11,921	14,748	50,738	384,548	p-ра № 192M
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (p-ра № 376M)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (p-ра № 338M)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	640	16,159	16,153	80,552	537,192	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно)	100	1.103	0.201	3.811	24,072	2.21
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками из не жирной свинины (обрезная-мясная) (на воде)	250	9.967	19.388	15.331	276,08	3.15 p-ра 104M
	3. Рыба запеченная (филе минтая)	100	21.025	7.225	4.194	166,255	9.13 (p-ра № 230M)
	4. Каша перловая рассыпчатая	200	6.741	8.217	48,24	294,12	6.5 (p-ра № 248M)
	5. Компот плодово-ягодный (без сахара)	200	0,279	0,09	4,819	22,172	12.24 (p-ра № 343M)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 p-ра № 109П
	Итого за обед:	900	42,416	35,722	96,195	881,7	
Полдник	1. Кефир	200	5.8	5	8	106	3.20 p-ра № 386M
	2. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за полдник:	250	9,1	5,6	27,8	205	
Итого за день:			67,674	57,474	204,547	1623,891	
День 17							
Завтрак	1. Суфле творожное паровое без сахара	180	33,814	22,654	14,962	404,28	№ 5.46
	2. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (p-ра № 376M)
	3. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (p-ра № 338M)
	4. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	530	37,604	23,654	44,751	551,397	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка)	100	0.8	0.1	2.5	14	2.27 p-ра 71M
	2. Суп из овощей.(на воде)	250	1,757	2,731	9,654	70,653	3.11 p-ра 99M
	3. Мясо тушеное (свинина не жирная, обрезная -мясная)	100	6.909	18.846	0.607	199,806	11.12 p-ра 742
	4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (p-ра № 237П)
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (p-ра № 348M)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 p-ра № 109П
	Итого за обед:	900	22,745	31,551	77,784	687,332	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Сок фруктово-ягодный 0.2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5.82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	Итого за полдник:	260	6,82	10,319	41,607	285,897	
Итого за день:			67,169	65,523	164,142	1524,626	
День 18							
Завтрак	1. Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) (порционно)	20	0.16	0,02	0,5	2,8	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Мясо отварное (птица)	100	18,2	18,4	0	238	9.45 р-ра № 288М
	3. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 248М)
	4. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	5. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	6. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	670	28,951	27,644	78,73	684,315	
Обед	1. Салат из свежих помидор (с.д)	100	1,147	6,189	4,81	81,6	4.5 р-ра 14
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый). (на воде)	250	5,388	5,59	14,346	129,541	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Биточки рубленые из кур.	100	9,11	12,404	17,987	214,909	11.13 (р-ра № 294М)
	4. Картофель отварной с маслом растительным	200	3,103	7,614	25,291	182,404	6.7 (р-ра № 310М)
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	22,048	32,397	82,234	707,454	
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5.82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	Итого за полдник:	260	11,62	15,119	29,407	305,897	
Итого за день:			62,62	75,159	190,372	1697,666	
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	1. Яйцо всмятку	40	0,447	0,405	0,025	5,526	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Каша пшенная с растительным маслом с яблоком (без сахара)	250	11,25	13,243	55,725	390,285	5.1 (р-ра № 259П)
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	640	15,487	14,647	85,539	542,928	
Обед	1. Салат из свежих огурцов (с.д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Суп с морской капустой (без яйца) (на воде)	250	2,093	5,35	14,778	116,093	3.29 (Акт проработки)
	3. Плов из свинины из перловой крупы (не жирная, обрезная-мясная) (без томата)	250	13,75	27,9	39,733	465,487	10.27 (р-ра № 265М)
	4. Кисель из плодов или ягод замороженных. (без сахара)	200	0,106	0,04	5,432	24,38	3.3 р-ра 503П
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	20,193	41,5	82,692	788,905	
Полдник	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	8,585	19,514	25,448	318,34	
Итого за день:			44,265	75,661	193,679	1650,173	
День 20							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) (порционно)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Мясо отварное (птица)	100	18,2	18,4	0	238	9.45 р-ра № 288М
	3. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 248М)
	4. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	5. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	6. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	670	28,951	27,644	78,73	684,315	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов (с.д)	100	1,028	6,145	3,282	73,875	4.7 р-ра № 15М
	2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось).	250	9,422	4,115	16,942	142,899	3.24 (р-ра № 153П)
	3. Рагу из овощей с не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата)	250	9,86	24,644	17,601	332,978	19.2 р-ра 513
	4. Компот из плодов сушеных (курага) без сахара	200	1,5	0,16	23,36	102,6	7.3 р-ра 512
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	25,11	35,663	80,985	751,352	
Полдник	1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	2. Хлебцы	60	5,053	3,931	37,702	206,292	15.17 р-ра 542П
	Итого за полдник:	260	6,053	4,131	57,902	292,292	
Итого за день:			60,114	67,438	217,618	1727,959	
День 21							
Завтрак	1. Горошек зеленый консервированный.	20	0,621	0,04	1,301	8,008	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Омлет белковый	200	27,534	31,406	4,931	412,84	7.2 (р-ра № 210М)
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	570	31,945	32,446	36,021	567,965	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	2.27 р-ра 71М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) без томата	250	1,616	3,298	7,689	67,651	3.5 р-ра № 88М
	3. Биточки особые из не жирной свинины (обрезная-мясная)	100	10,195	23,74	0	254,507	10.21 (р-ра № 269М)
	4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (р-ра № 237П)
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	25,889	37,012	75,212	739,03	
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	2. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за полдник:	250	9,1	5,6	27,8	205	
Итого за день:			66,935	75,058	139,033	1511,995	
День 22							
Завтрак	1. Каша вязкая овсяная с растительным маслом и курагой (без сахара)	250	12,949	21,201	52,341	453,212	
	2. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	3. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	4. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	600	16,799	22,207	82,331	602,607	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно)	100	1,103	0,201	3,811	24,072	2.21
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый). (на воде)	250	5,388	5,59	14,346	129,541	3.13 (р-ра № 102М)
	3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата)	250	13,181	29,591	28,229	432,462	10.39 р-ра 259М
	4. Компот из плодов сушеных (курага) без сахара	200	1,5	0,16	23,36	102,6	7.3 р-ра 512
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	24,472	36,142	89,546	787,675	
Полдник	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	8,585	19,514	25,448	318,34	
Итого за день:			49,856	77,863	197,325	1708,622	
День 23							
Завтрак	1. Суфле творожное паровое без сахара	180	33,814	22,654	14,962	404,28	№ 5.4б
	2. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	3. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	4. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	530	37,604	23,654	44,751	551,397	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно)	100	1,103	0,201	3,811	24,072	2.21
	2. Свекольник. (на воде) (без томата)	250	1,875	1,879	15,007	84,194	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Печень, тушенная в собственном соусе	100	13,55	10,026	6,923	172,752	10.17
	4. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 248М)
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	26,57	20,922	93,781	674,138	
Полдник	1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п	200	1	0,2	20,2	86	17.1
	2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	Итого за полдник:	260	6,82	10,319	41,607	285,897	
Итого за день:			70,993	54,894	180,139	1511,432	
День 24							
Завтрак	1. Яйцо всмятку	40	0,447	0,405	0,025	5,526	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом	200	5,032	10,605	49,686	316,409	5.8 р-ра 174М
	3. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	590	9,33	12,016	79,701	471,33	
Обед	1. Салат из свежих огурцов (с.д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	250	4,994	5,189	19,188	143,593	80 р-ра № 101М
	3. Котлеты рыбные (из филе минтая).	100	14,294	11,59	16,334	221,857	9.11 (р-ра № 234М)
	4. Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	100/100	4,787	8,588	29,904	217,947	18.2 р-ра 512
	5. Компот плодово-ягодный (без сахара)	200	0,279	0,09	4,819	22,172	12.24 (р-ра № 343М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	28,599	33,668	92,995	788,515	
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	8,585	19,514	25,048	316,34	
Итого за день:			46,513	65,199	197,744	1576,185	
Среднее значение за период			1393,717	1692,271	4506,915	39157,968	

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО В СООТВЕТСТВИИ С РАЗРЕШЕННЫМИ ПРОДУКТАМИ.

ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ № 9

Основа диеты № 9 — продукты с низким гликемическим индексом, то есть не провоцирующие прыжки уровня сахара в крови, а именно:

- нежирные сорта мяса, рыбы и птицы;
- рыбные консервы в собственном соку или томатном соусе;
- колбасные изделия — только диетические, а вообще многие диетологи говорят о том, что колбасные изделия всегда лучше заменить нежирным мясом или рыбой;
- куриные яйца в ежедневном рационе до 1-1,5, преимущественно варенные всмятку, также рекомендуют делать белковые омлеты (в случае, когда потребление желтков лучше ограничить);
- рекомендуются супы — овощные и мясные;
- ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный и пшеничный хлеб из муки 2-го сорта, в среднем 300 г в день;
- молоко и кисломолочные напитки, жирный и нежирный, несоленый сыр;
- овощи и крупы употребляются с учетом требуемого количества углеводов; лучше выбирать овощи, содержащие менее 5% углеводов (капуста, салат, кабачки, баклажаны, огурцы, томаты); исключение составляет тыква, содержание углеводов в которой 7%, но она незаменима по составу полезных элементов и является низкокалорийным продуктом; следует отдавать предпочтение кашам из гречневой, пшенной, ячневой, овсяной и перловой круп, а также бобовым;
- блюда можно заправлять сливочным, топленым маслом или растительным маслом;
- фрукты и ягоды только кисло-сладких сортов;
- кофе с молоком, чай, овощные соки, а также соки из фруктов и ягод;
- в качестве подсластителя для сладких блюд и напитков могут использоваться ксилит сорбит или сахарин, употребление меда ограничено.

СТОЛ № 9 – ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Среди запрещенных продуктов следует выделить те, которые богаты сахаром или фруктозой, которые провоцируют прыжки уровня глюкозы в крови. Также следует ограничить:

- изделия из сдобного и слоеного теста;
- сахар и сладости, в частности сладкие фрукты, например виноград, изюм, бананы, инжир, финики;
- копченые, острые и соленые продукты;
- наваристые бульоны;
- консервы в масле;
- жирные виды мяса и рыбы;
- майонез, сметана, сливки;
- рис, манная крупа и макаронные изделия;
- орехи, семена;
- сладкие напитки;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022146

Владелец Клыкова Юлия Владимировна

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024