

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и  
диетического питания» ГО г. Уфа  
Республики Башкортостан  
И. П. Крутлый



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся  
в школьных образовательных учреждениях  
(сахарный диабет)

Возрастная категория: старше классы 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58					1,58	7,45		3,69	
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	245,99					1	18,32		10,39	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88				36	0,08	1,92	2,4		0,02
282,08	Чай (б/сах)	200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66					0,51	8,7		12,6	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			20,7	22,3	88,0	635,3	0,0	0,0	36,0	3,4	54,0	2,4	36,6	0,0	
<b>Обед</b>															
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7					2,42	22,11		17,91	
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12					0,1	6,57		6,36	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24					2,21	35,96		35,5	
548,02	Каша кукурузная вязкая с маслом	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06			36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19
282,08	Чай (б/сах)	200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66					0,51	8,7		12,6	
<b>Итого за Обед</b>															
			22,37	22,32	60,79	532,49	0,06	0,00	36,62	5,59	86,04	48,15	85,39	1,19	
<b>Итого за день</b>															
			43,08	44,65	148,79	1167,74	0,06	0,00	72,62	8,98	140,03	50,55	121,97	1,21	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
181,3	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом (б/сах)	185	7,52	8,96	28,77	226,44	0,21	1,17	42,3	0,68	133,1	212,39	63,88	1,55				
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			17,13	22,25	47,17	459,82	0,24	1,88	114,00	1,33	412,72	304,79	98,73	1,78				
<b>Обед</b>																		
129,28	Суп гороховый	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07				
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36					
684,19	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	11,33	13,7	22,2	257,09				2,76	22,7		36,19					
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
<b>Итого за Обед</b>																		
			29,37	24,19	75,64	636,17	0,36	4,20	600,74	5,71	112,33	115,86	113,23	3,07				
<b>Итого за день</b>																		
			46,50	46,44	122,81	1095,99	0,60	6,08	714,74	7,04	525,05	420,65	211,96	4,85				

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
233,97	Гуляш из мяса птицы	70	10,81	14,02	2,65	179,52					2,32	13,33		11,68	
175,39	Каша гречневая вязкая с маслом	165	5,08	4,95	22,91	156,25					0,37	11,04		80,11	
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
282,08	Чай (б/сах)	200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7			12,6	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			22,30	29,06	39,46	507,15	0,00	0,11	71,70	3,34	184,99	92,40	112,64	0,13	
<b>Обед</b>															
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля)	255	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7	
131,94	Плов из мяса птицы	180	15,87	22,26	39,07	420,54				5,38	21,52		42,19		
282,08	Чай (б/сах)	200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6		
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
<b>Итого за Обед</b>															
			20,46	27,87	76,16	637,40	0,04	30,02	407,15	8,07	96,30	44,33	85,36	0,70	
<b>Итого за день</b>															
			42,76	56,93	115,62	1144,55	0,04	30,13	478,85	11,41	281,29	136,73	198,00	0,83	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
227,95	Пудинг творожный (б/сах)	150	26,11	11,4	14,34	269,01					1,5	229,39		33,49				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7			12,6				
<b>Итого за Завтрак</b>			28,57	17,50	28,24	387,89	0,00	0,00	36,00	2,09	240,01	2,40	46,09	0,02				
<b>Обед</b>																		
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89				1,39	18,88		24,27					
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36					
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35					
470,13	Каша пшениная вязкая с маслом	155	4,35	4,86	25	161,3				0,16	13,17		31,24					
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
<b>Итого за Обед</b>			25,84	24,31	82,55	644,93	0,00	0,00	0,00	3,03	50,41	0,00	77,82	0,00				
<b>Итого за день</b>			54,41	41,81	110,79	1032,82	0,00	0,00	36,00	5,12	290,42	2,40	123,91	0,02				

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
591,12	Рыба запеченная с овощами	80	8,42	5,13	2,89	91,9					1,8	32,76		33,79				
548,02	Каша кукурузная вязкая с маслом	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19				
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7			12,6				
476,03	Кисломологичный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6				119		14	0,1			
<b>Итого за Завтрак</b>			17,61	12,77	51,64	393,33	0,09	0,60	36,62	2,66	173,16	48,15	73,41	1,29				
<b>Обед</b>																		
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11			17,91				
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57			6,36				
233,98	Гуляш из мяса птицы	90	13,9	17,46	3,42	225,74				2,74	16,1			14,99				
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94				
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7			12,6				
<b>Итого за Обед</b>			30,31	33,22	69,70	696,89	0,10	0,00	22,50	6,66	70,10	50,22	61,11	0,94				
<b>Итого за День</b>			47,92	45,99	121,34	1090,22	0,19	0,60	59,12	9,32	243,26	98,37	134,52	2,23				

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																				
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	8,89	8,77	37,67	265,97					0,91	126,65		14,85						
282,08	Чай (б/сах)	200																		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7			12,6						
<b>Итого за Завтрак</b>			11,29	9,07	51,47	331,97	0,00	0,00	0,00	1,42	135,35	0,00	27,45	0,00						
<b>Обед</b>																				
129,28	Суп гороховый	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07						
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36							
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75				1,22	4,23		3,44							
548,02	Каша кукурузная вязкая с маслом	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19						
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88						
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6							
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9							
<b>Итого за Обед</b>			29,2	26,0	93,7	726,1	0,4	8,2	639,4	4,6	113,0	168,4	97,1	5,1						
<b>Итого за день</b>			40,50	35,06	145,13	1058,03	0,43	8,20	639,36	6,02	248,31	168,41	124,55	5,14						

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
470,12	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом (б/с)	185	6,44	7,17	28,39	204,5	0,19	0,94	39,47	0,16	100,67	153,68	41,38	1,12				
7,24	Яйцо отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,32	29,7		6,48					
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8					
<b>Итого за Завтрак</b>			16,24	19,96	61,51	489,76	0,19	0,94	75,47	1,31	160,19	156,08	71,26	1,14				
<b>Обед</b>																		
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23				1,29	20,16		37,14					
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36					
684,19	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	11,33	13,7	22,2	257,09				2,76	22,7		36,19					
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
<b>Итого за Обед</b>			22,82	22,68	69,74	572,24	0,00	0,00	0,00	4,88	75,73	0,00	102,19	0,00				
<b>Итого за День</b>			39,06	42,64	131,25	1062,00	0,19	0,94	75,47	6,19	235,92	156,08	173,45	1,14				



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
131,94	Плов из мяса птицы	180	15,87	22,26	39,07	420,54					5,38	21,52		42,19	
282,08	Чай (б/сах)	200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66					0,51	8,7		12,6	
<b>Итого за Завтрак</b>															
			18,27	22,56	52,87	486,54	0,00	0,00	0,00	0,00	5,89	30,22	0,00	54,79	0,00
<b>Обед</b>															
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7					2,42	22,11		17,91	
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12					0,1	6,57		6,36	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58					1,58	7,45		3,69	
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1			22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2		0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66					0,51	8,7		12,6	
<b>Итого за Обед</b>															
			27,41	27,27	82,55	685,53	0,11	4,00	24,50	5,58	67,85	54,62	53,41	1,82	
<b>Итого за День</b>															
			45,68	49,83	135,42	1172,07	0,11	4,00	24,50	11,47	98,07	54,62	108,20	1,82	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
227,95	Пудинг творожный (б/сах)	150	26,11	11,4	14,34	269,01				1,5	229,39		33,49					
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			28,57	17,50	28,24	387,89	0,00	0,00	36,00	2,09	240,01	2,40	46,09	0,02				
<b>Обед</b>																		
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной	255	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11				
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36					
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75				1,22	4,23		3,44					
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18					
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8												
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
<b>Итого за Обед</b>																		
			22,75	26,39	62,53	572,64	0,04	19,37	316,00	4,15	77,17	49,22	121,45	1,11				
<b>Итого за день</b>																		
			51,32	43,89	90,77	960,53	0,04	19,37	352,00	6,24	317,18	51,62	167,54	1,13				

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
470,12	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом (б/с)	185	6,44	7,17	28,39	204,5	0,19	0,94	39,47	0,16	100,67	153,68	41,38	1,12				
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			16,05	20,46	46,79	437,88	0,22	1,65	111,17	0,81	380,29	246,08	76,23	1,35				
<b>Обед</b>																		
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89				1,39	18,88		24,27					
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36					
131,94	Плов из мяса птицы	180	15,87	22,26	39,07	420,54				5,38	21,52		42,19					
282,08	Чай (б/сах)	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6					
<b>Итого за Обед</b>																		
			27,46	30,79	75,66	687,55	0,00	0,00	0,00	7,38	55,67	0,00	85,42	0,00				
<b>Итого за день</b>																		
			43,51	51,25	122,45	1125,43	0,22	1,65	111,17	8,19	435,96	246,08	161,65	1,35				
<b>Итого за период</b>																		
			454,74	458,49	1244,37	10909,38	1,88	70,97	2563,83	79,98	2815,49	1385,51	1525,75	19,72				
<b>Итого за период</b>																		
			45,47	45,85	124,44	1090,94	0,19	7,10	256,38	8,00	281,55	138,55	152,58	1,97				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533200

Владелец Кабирова Оксана Валентиновна

Действителен с 08.02.2024 по 07.02.2025