ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A9A337F1FED581850D057FEBFD376D05
Владелец: Ануфриева Наталья Андреевна
Действителен: с 14.03.2022 до 07.06.2023

Утверждено
Директор ГБОУ НАО СШ№4
_____Н.А.Ануфриева
"13" мая 2022года

Приложение №8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное десятидневное меню для детей с сахарным диабетом

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	**Первый день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	**Сыр порционно**	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,13	0,05	300	162	15	0,33
1	**Масло сливочное порционно**	5	0,03	4,13	0,04	37,4			0,05	0,01	0,6	0,95	0,02	0,01
97	**Каша "Дружба"**	200	3,88	7,48	21,44	167,64	0,05	1,3	0,08	0,34	125,6	114,2	21,74	0,27
	Молоко	100												
	Сахар	6												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
	Крупа рисовая	15												
	Крупа пшено	20												
		-												
195	**Кефир**	200	5,8	1,8	9	82	0,06	1,4	0,06	0,28	240	190	228	0,2
198	**Чай с лимоном**	200/7	0,26	0,06	15,22	59		2,9	0	0,09	8,05	9,78	5,24	0,91
	Чай	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
299,12	**Хлеб пшеничный**	50	2,28	0,24	14,58	71,4	0,01		0,03	0,28	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб пшеничный													
	Итого:		19,15	22,41	60,28	525,44	0,13	6,08	0,35	1,05	680,25	496,43	274,2	2,05
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	**Второй день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
380	**Огурец свежий (нарезка)**	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	1,2	0,53	14	26	20	0,9
		-												
171	**Печень по-строгановски**	100/20	15,1	9,96	3,01	165,32	0,25	26,4	7,39	7,29	9,56	258,27	15,81	5,64
	Печень	93												
	Томатная паста	1												
	Масло сливочное	6												
	Соус сметанный с луком	20												
226	**Картофельное пюре**	180	3,7	5,67	25,09	170,8	0,19	29,39	0,09	1,92	51,1	112,05	37,57	1,33
	Картофель	145												
	Молоко	30												
	Масло сливочное	7												
	Соль	0,3												
		-												
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	50	2,18	0,28	13,14	65,7	0,04			0,25	7,5	28,8	7,5	0,61
	Хлеб ржаной	50												
		-												
216,08	**Компот из свежезаморожен. Брусники**	200			19,96	76		6	0,025		18	6	2,8	0,15
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар	20												
	Ягоды быстрозамороженные - Брусника	30												
		-												
	Итого:		22,08	16,11	65	500,82	0,54	86,79	8,705	9,99	100,16	431,12	83,68	8,63
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	**Третий день**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
40	**Яйцо отварное**	**40**	**5,08**	**4,6**	**0,28**	**62,8**	**0,03**	**0**	**0,1**	**0,08**	**22**	**76,8**	**4,8**	**1**
347	**Запеканка творожная с морковью**	**200**	**20,67**	**17,4**	**33,12**	**387,97**	**0,12**	**2,39**	**20,95**	**0,89**	**280,9**	**350,17**	**50,99**	**1,16**
	Творог	120												
	Морковь	30												
	Крупа манная	4												
	Яйцо	3												
	Сахар	7												
	Сметана	5												
	Сухари	3												
	Масло сливочное	3												
	Молоко сгущеное (варенье)	25												
	Мука	4												
299,12	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,42**	**0,36**	**21,87**	**71**	**0,05**			**0,41**	**9**	**29,25**	**6,3**	**0,5**
	Хлеб пшеничный	50												
		-												
197	**Чай с сахаром**	**200**	**0,2**	**0,05**	**15,01**	**57**	**0,06**	**1,56**	**0,04**	**0,3**	**149,7**	**173,5**	**35,9**	**1,58**
	Чай	1												
	Сахар	15,0												
								1,98		**0,04**	**1,92**	**1,32**	**1,08**	**0,26**
	Итого:		**29,37**	**22,36**	**70,28**	**578,77**	**0,26**	**5,93**	**21,09**	**1,72**	**463,52**	**631,04**	**99,07**	**4,5**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	**Четвертый день**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
383	**Огурцы свежие нарезка**	**100**	**1,1**	**0,2**	**3,8**	**23**	**0,06**	**25**	**1,2**	**0,53**	**14**	**26**	**20**	**0,9**
	Огурцы свежие нарезка	100,0												
169,04	**Гуляш**	**100**	**14,96**	**13,27**	**4,46**	**198**	**0,07**	**0,94**	**0,11**	**2,24**	**13,21**	**14,8**	**4,7**	**0,32**
	Мясо оленина, говядина б/к	107												
	Масло сливочное	5												
	Лук репчатый	18												
	Томатная паста	3,6												
	Мука	4												
	Соль	2												
		-												
379	**Каша гречневая**	**180**	**7,61**	**10,23**	**37,34**	**275,8**	**0,07**	**0**	**0,1**	**1,21**	**20,56**	**182,2**	**120,48**	**4,1**
	Крупа гречневая	45												
	Масло сливочное	10												
	Соль	0,3												
	Вода	108												
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	**50**	**2,18**	**0,24**	**14,58**	**65,7**	**0,04**			**0,25**	**7,5**	**28,8**	**7,5**	**0,61**
	Хлеб пшеничный	50												
		-												
	Сок фруктовый	**200**	**1,5**		**23**	**74**	**0,1**	**20**		**1**	**70**	**70**	**40**	**3**
	Итого:		**27,35**	**23,94**	**83,18**	**636,5**	**0,34**	**45,94**	**1,41**	**5,23**	**125,27**	**321,8**	**192,68**	**8,93**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение № 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	**Пятый день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
396	**Икра кабачковая**	**100**	**2**	**9**	**8,5**	**122**	**0,02**	**7**	**0**	**0,36**	**41**	**37**	**15**	**0,7**
	Икра кабачковая	100,0												
387	**Котлета домашняя**	**100**	**11,75**	**7,63**	**9,24**	**154,11**	**0,06**	**0,2**	**0,02**	**2,6**	**14,06**	**110,53**	**19,15**	**0,98**
	Фарш олений	57												
	Масло сливочное	2												
	Лук репчатый	2												
	Сухари панировочные	4												
	Яйцо	1												
	Хлеб пшеничный	13												
	Вода питьевая	20												
	Соль	1												
	Перец черный молотый	0												
		-												
378	**Макароны отварные**	**180**	**6,07**	**6,41**	**40,48**	**247,82**	**0,1**	**0**	**0,07**	**0,71**	**11,86**	**51,79**	**9,31**	**0,94**
	Макаронные изделия	58												
	Масло сливочное	7												
	соль	0,3												
		-												
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	**50**	**2,18**	**0,28**	**13,14**	**65,7**	**0,04**			**0,25**	**7,5**	**28,8**	**7,5**	**0,61**
	Хлеб ржаной	50												
210	**Компот из сухофруктов**	**200**	**0,33**		**21,66**	**87**		**0,3**		**0,14**	**33,6**	**11,55**	**4,5**	**0,95**
	Сахар	15												
	Сухофрукты	15												
	Итого:		**22,33**	**23,32**	**93,02**	**676,63**	**0,22**	**7,5**	**0,09**	**4,06**	**108,02**	**239,67**	**55,46**	**4,18**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	**Шестой день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	**Сыр порционно**	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,13	0,05	300	162	15	0,33
1	**Масло сливочное порционно**	5	0,03	4,13	0,04	37,4			0,05	0,01	0,6	0,95	0,02	0,01
97,02	**Каша рисовая**	200	3,88	7,2	34,02	167,64	0,05	1,3	0,08	0,34	125,6	114,2	21,74	0,27
	Молоко	85												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
	Крупа рисовая	35												
	Вода	69												
		-												
195	**Кефир**	200	5,8	1,8	9	82	0,06	1,4	0,06	0,28	240	190	228	0,2
198	**Чай с лимоном**	200/7	0,26	0,06	15,22	59		2,9	0	0,09	8,05	9,78	5,24	0,91
	Чай	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
299,12	**Хлеб пшеничный**	50	2,28	0,24	14,58	71,4	0,01		0,03	0,28	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб пшеничный													
	Итого:		19,15	22,13	72,86	525,44	0,13	6,08	0,35	1,05	680,25	496,43	274,2	2,05
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	**Седьмой день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
380	**Помидор свежий**	100	1,1	0,2	3,8	23	0,01	15,11	0,55	0,41	33,18	17,96	10,29	0,39
	Помидор свежий нарезка	100												
301	**Голень запеченная (куриная)**	100,00	19,3	16,0	0,1	221,4	0,06	2,1	0,9	0,13	43,7	149,6	19,3	1,7
	Голень куриная	150												
	Масло растительное	5												
378	**Макароны отварные**	180	6,07	6,41	40,48	247,82	0,1	0	0,07	0,71	11,86	51,79	9,31	0,94
	Макаронные изделия	58												
	Масло сливочное	7												
	соль	0,3												
299,03	**Хлеб ржаной**	50	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05			0,2	10,25	28,8	7,5	0,61
216,08	**Компот из свежезаморожен. Брусники**	200			19,96	76		6	0,025		18	6	2,8	0,15
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар	20												
	Ягоды быстрозамороженные - Брусника	30												
150	**Яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	45	0,01	13			16	11	9	2,2
	Итого:		28,85	23,37	84,36	667,56	0,23	36,19	1,545	1,45	132,94	265,13	58,15	6
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	**Восьмой день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31	**Винегрет овощной**	**100**	**1,56**	**10,16**	**7,92**	**130,17**	**0,06**	**9,95**	**0,96**	**0,57**	**26,85**	**44,97**	**19,76**	**0,81**
	Картофель	23,00000												
	Свекла	16,00000												
	Морковь	10,00000												
	Огурцы соленые	19,00000												
	Зеленый горошек	15,00000												
	Лук репчатый	8,00000												
	Масло растительное	10												
	Соль	0,10000												
		-												
111,01	**Омлет натуральный**	**167**	**5,31**	**8,47**	**1,03**	**101**	**0,04**	**0,1**	**0,15**	**0,1**	**47,96**	**91,25**	**7,36**	**1,08**
	Яйцо	80												
	Масло сливочное	5												
	Молоко	80												
	Соль	1												
		-												
197	**Чай с сахаром**	**200**	**0,2**	**0,05**	**15,01**	**57**	**0,06**	**1,56**	**0,04**	**0,3**	**149,7**	**173,5**	**35,9**	**1,58**
299,09	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**0,05**			**0,25**	**10,5**	**47,4**	**14,1**	**1,17**
	Хлеб ржаной	30												
		-												
299	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**0,03**			**0,28**	**6**	**19,5**	**4,2**	**0,33**
350,01	**Мандарин(апельсин)**	**80**	**0,96**	**0,48**	**9,72**	**56**	**0,02**	**216**	**108**	**0,48**	**48**	**40,8**	**30**	**0,96**
	Итого:		**12**	**20**	**59**	**470**	**0**	**228**	**109**	**2**	**289**	**417**	**111**	**6**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	**Девятый день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
380	**Помидор свежий**	100	1,1	0,2	3,8	23	0,01	15,11	0,55	0,41	33,18	17,96	10,29	0,39
149,01	**Треска тушеная в томате с овощами**	107,00	11,7	5,43	3,65	109,66	0,08	3,81	1,69	1,86	33,65	164,68	30,76	0,75
	Морковь	18,00												
	Лук репчатый	8,60												
	Томатная паста	3,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Лимонная к-та	0,08												
	Соль	0,50												
	Сахар	0,5												
	Масло растительное	5,00												
	Треска-филе	70,00												
394	**Рис отварной**	180	3,54	6,28	35,76	217,36	0,04	0	0,1	0,8	4,84	76,33	25,03	0,51
	Крупа рисовая	50												
	Масло сливочное	7												
	Вода	123												
		-												
		-												
35,02	**Груша**	160	0,64	1,48	15,2	67,2	0,03	8	0,02	0,16	30,4	25,6	19,2	3,68
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	50	1,98	0,36	10,26	54,3	0,05			0,2	10,25	28,8	7,5	0,61
	Хлеб ржаной	50												
		-												
210,01	**Компот из шиповника**	200	0,33		21,66	87		0,3		0,14	33,6	11,55	4,5	0,95
	Сахар	20												
	Шиповник	20												
		-												
	Итого:		23,29	18,75	96,33	565,62	0,21	27,22	2,36	3,57	145,92	324,92	97,28	6,89
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	**Десятый день**	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
247	**Овощи соленые**	100	0,5	0,1	0,9	7	0	1,2	0	0,1	12,4	13	7,6	0,4
		-												
171	**Печень по-строгановски**	100/20	15,1	9,96	3,01	165,32	0,25	26,4	7,39	7,29	9,56	258,27	15,81	5,64
	Печень	93												
	Томатная паста	1												
	Масло сливочное	6												
	Соус сметанный с луком	20												
394	**Рис отварной**	180	3,54	6,28	35,76	217,36	0,04	0	0,1	0,8	4,84	76,33	25,03	0,51
	Крупа рисовая	50												
	Масло сливочное	7												
	Вода	123												
		-												
		-												
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	50	2,18	0,28	13,14	65,7	0,04			0,25	7,5	28,8	7,5	0,61
	Хлеб ржаной	50												
		-												
210	**Компот из сухофруктов**	200	0,33		21,66	87		0,3		0,14	33,6	11,55	4,5	0,95
	Сахар	15												
	Сухофрукты	15												
	Итого:		21,65	16,62	74,47	542,38	0,33	27,9	7,49	8,58	67,9	387,95	60,44	8,11
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								