

СОГЛАСОВАНО
 Директор общеобразовательного учреждения

г. Южно-Сахалинск
 № 19
 с. Дальнее
 2023г

Директор по школьному питанию ООО
 Аллегра

Иванцова Н.В.
 "01" 2023г

Ежедневное меню для организации питания детей и подростков 3-х разового питания
 обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ
 №№3, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 30, 31; МАОУ Гимназия №№ 1, 2; МАОУ Лицей № 1; МАОУ Восточная гимназия г. Южно-
 Сахалинска; МБОУ СОШ № 5. 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)			Энергетическая 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. Свекльник. (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/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:			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 пшеничная 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/л	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/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:			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 р-ра 71М
	2. Свекльник. (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:	860	22,717	34,299	81,53	726,216	
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:			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 (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	0,6	19,8	99	18.2 р-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 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:			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 (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 (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	0,6	19,8	99	18.2 р-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/л	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 рубленные 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 пшеничная 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/п	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	№ 5.46
	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	0,6	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 тушенная)	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;