утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

"03" марта 2025 г.

согласовано:
директор МБОУ "Гимназия" С.Н.Шевченко

"03" марта 2025 г.

индивидуальное десятидневное меню

(сахарный диабет)

12-18 лет

(сезон весна)

Утверждено
Дата 05.03.2025

Типовое примерное меню

Скворцова Анна (диабет) весна 2025 г., возраст=[12-18 лет], сезон=[весенний], категория=[старшие классы]

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Обед	закуска	Огурцы свежие 60	Помидоры свежие 100	Овощи свежие(нарезка) 100	Огурцы свежие 100	Горошек зеленый консервированный 30
			сыр 30			сыр 30
	второе блюдо	Курица отварная 100	Котлеты,биточки (говядина)д\п 50	Курица отварная 120	Биточки (говядина) д\п 60	Курица отварная 65
		Яйцо отварное 45			Яйцо отварное 45	
	напиток	Чай б\с 200	Компот из сухофруктов б\с 200	Чай б\с с лимоном 200	Компот из апельсинов б\с 200	Компот из свежих яблок б\с 200

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)		2-й вторник (день №7)		2-я среда (день №8)		2-й четверг (день №9)		2-я пятница (день №10)	
Обед	закуска	Помидоры свежие	100	Огурцы свежие	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Помидоры свежие	100	Горошек зеленый консервированный	60
				сыр	30					сыр	30
	второе блюдо	Курица отварная	80	Котлеты,биточки (говядина)д\п	60	Курица отварная	110	Рыба отварная(горбуша)	60	Биточки (говядина) д\п	50
		Яйцо отварное	45					Яйцо отварное	45		
	напиток	Компот из сухофруктов б\с	200	Чай б\с	200	Компот из апельсинов б\с	200	Компот из свежих яблок б\с	200	Компот из сухофруктов б\с	200

Составил _____

Дата 03.03.2025

Утверждено
Дата 03.03.2025

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед												13,8	25,2	8,4	0,4
106	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,6	8,4			9			11	3	1	0,3
493,02	Чай б\с	200			0,6	1,5				0,1		22	77	5	1
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63	0,6		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
404,02	Курица отварная	100	23,6	16,3	0,6	170	0,6		13,7	0,1		82,5	263,8	37,3	3,3
Итого за Обед			29,2	21	3,1	242,9	0,6		13,7	0,1		82,5	263,8	37,3	3,3
Итого за день			29,2	21	3,1	242,9	0,6		13,7	0,1					

День: 2

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед												28	19	0,7	
508,01	Компот из сухофруктов б\с	200	0,6		0,2	35,3			0,5			17,6	83,3	11,7	1,3
381,03	Котлеты,биточки (говядина)д\п	50	9,2	5	0,2	76,5						74	52,8	5,2	0,2
90,02	сыр	30	7	9		111						14	26	20	0,9
106	Помидоры свежие	100	0,8	0,1	3,8	24	0,1		25			133,6	181,1	37,6	2,4
Итого за Обед			17,6	14,1	4,2	246,8	0,1		25,5			133,6	181,1	37,6	2,4
Итого за день			17,6	14,1	4,2	246,8	0,1		25,5						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
404,02	Курица отварная	120	28,3	19,5	0,7	204	0,7		5,7			42,9	190,3	27,5	1,9
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
493,01	Чай б\с с лимоном	200	0,2		0,2	3,2						2,2	3	1	0,3
Итого за Обед			29,3	19,6	3,5	221,2	0,7		20,7			68,1	235,3	42,5	2,8
Итого за день			29,3	19,6	3,5	221,2	0,7		20,7			68,1	235,3	42,5	2,8

День: 4

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
381,04	Биточки (говядина) д\п	60	9,6	9,5	7,7	154,4						21,1	99,9	14	1,5
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1
510,01	Компот из апельсинов б\с	200	0,2	0,1	21	45			0,1			19	12	0,8	0,8
Итого за Обед			15,7	14,3	31,6	276,4			15,1	0,1		85,1	230,9	33,8	3,9
Итого за день			15,7	14,3	31,6	276,4			15,1	0,1		85,1	230,9	33,8	3,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
90,02	сыр	30	7	9		111						74	52,8	5,2	0,2
106	Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,1	2	12			3			6	18,6	6,3	0,2
404,02	Курица отварная	65	15,3	10,6	0,4	110,5	0,4		3,1			23,2	103,1	14,9	1
507,02	Компот из свежих яблок б\с	200	0,2	0,2	3,2	16			4			22	16	14	
Итого за Обед			23,4	19,9	5,6	249,5	0,4		10,1			125,2	190,5	40,4	1,4
Итого за день			23,4	19,9	5,6	249,5	0,4		10,1			125,2	190,5	40,4	1,4

День: 1

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
508,01	Компот из сухофруктов б\с	200	0,6		0,2	35,3			0,5			28	19	0,7	
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1
404,02	Курица отварная	80	18,9	13	0,5	136	0,5		3,8			28,6	126,9	18,3	1,3
106	Помидоры свежие	100	0,8	0,1	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
Итого за Обед			25,4	17,7	4,8	258,3	0,6		29,3	0,1		92,6	248,9	44	3,2
Итого за день			25,4	17,7	4,8	258,3	0,6		29,3	0,1		92,6	248,9	44	3,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
90,02	сыр	30	7	9		111						74	52,8	5,2	0,2
381,03	Котлеты,биточки (говядина)д\п	60	11	6	0,2	91,8						21,1	99,9	14	1,5
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
493,02	Чай б\с	200			0,6	1,5						11	3	1	0,3
Итого за Обед			18,8	15,1	3,4	218,3			15			129,1	197,7	34,2	2,6
Итого за день			18,8	15,1	3,4	218,3			15			129,1	197,7	34,2	2,6

День: 3

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
404,02	Курица отварная	110	25,9	17,9	0,6	187	0,6		5,2			39,3	174,4	25,2	1,7
510,01	Компот из апельсинов б\с	200	0,2	0,1	21	45			0,1			19	12	0,8	0,8
Итого за Обед			26,9	18,1	24,2	246	0,6		20,3			81,3	228,4	40	3,1
Итого за день			26,9	18,1	24,2	246	0,6		20,3			81,3	228,4	40	3,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 4

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
106	Помидоры свежие	100	0,8	0,1	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
342,05	Рыба отварная(горбуша)	60	5,8	3,1	1,7	77,6			1			18,9	86,7	14,7	
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1
507,02	Компот из свежих яблок б\с	200	0,2	0,2	3,2	16			4			22	16	14	
Итого за Обед			11,9	8	9	180,6	0,1		30	0,1		76,9	205,7	53,7	1,9
Итого за день			11,9	8	9	180,6	0,1		30	0,1		76,9	205,7	53,7	1,9

День: 5

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
106	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6			12	37,2	12,6	0,4
90,02	сыр	30	7	9		111						74	52,8	5,2	0,2
381,04	Биточки (говядина) д\п	50	8	7,9	6,4	128,7						17,6	83,3	11,7	1,3
508,01	Компот из сухофруктов б\с	200	0,6		0,2	35,3			0,5			28	19	0,7	
Итого за Обед			17,5	17	10,5	299	0,1		6,5			131,6	192,3	30,2	1,9
Итого за день			17,5	17	10,5	299	0,1		6,5			131,6	192,3	30,2	1,9

Составил _____

Дата 03.03.2024