



Согласовано

Директор

Врио директора

ООО "Школьник"

Н.Б. Балчий

2025 г

Типовое примерное диетическое меню (сахарный диабет) в зимне-весенний период

Возрастная категория: старше 12 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	8	7	35	232	173	46,00 ₸
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	19	118	379	20,00 ₸
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₸
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 ₸
			<i>итого</i>		325	22	18	79	550		93,00 ₸
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 ₸
			2 блюдо	Бифтекс рубленый с соусом сметанно-томатным. 90/30	140	28	17	2	277	266	42,00 ₸
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 ₸
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 ₸
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₸
			<i>итого</i>		700	44	31	90	800		93,00 ₸
1	1	Итого за день:			1025	66	49	169	1350		186,00 ₸
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с сахарозменителем	250	20	8	15	194	279	71,00 ₸
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4	4	35	111	382	15,00 ₸
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₸
			<i>итого</i>		510	29	13	74	429		93,00 ₸
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и с капустой	210	2	4	8	71	82	15,00 ₸
			2 блюдо	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным	140	17	10	13	205	294	48,00 ₸

		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 ₽
		напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 ₽
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₽
		<i>итого</i>		810	34	23	102	720		93,00 ₽
1	2	Итого за день:		1212	63	36	176	1149		186,00 ₽
1	3	Завтрак	Каша перловая с овощами	200	6	3	41	217	125	35,00 ₽
		гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	19	118	379	20,00 ₽
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₽
		фрукты	Фрукты	100	1	1	15	47		31,00 ₽
		<i>итого</i>		560	14	7	84	506		93,00 ₽
1	3	Обед	Салат морковный	100	2	5	7	80	58	10,00 ₽
		1 блюдо	Суп "Крестьянский" с мясом	250	3	5	9	295	118	30,00 ₽
		напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 ₽
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₽
		фрукты	Фрукты	150	1	1	15	70		31,00 ₽
		<i>итого</i>		760	6	11	34	647		93,00 ₽
1	3	Итого за день:		1315	20	18	118	1153		186,00 ₽
		закуска	Салат из свежих огурцов	100	1	5	3	75	20	39,00 ₽
1	4	Завтрак	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10	3	16	136	106	32,00 ₽
		гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	3	27	378	15,00 ₽
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₽
		<i>итого</i>		610	17	5	43	362		93,00 ₽
1	4	Обед	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	2	5	4	68	32	14,50 ₽
		2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	38,00 ₽
		гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7	4	44	294	241	18,50 ₽
		напиток	Чай с молоком	200	2	1	3	27	378	15,00 ₽
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₽
		<i>итого</i>		650	29	23	93	765		93,00 ₽

1	4	Итого за день:		1260	46	28	136	1127		186,00 Р
1	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из говядины	120	8	4	31	191	268	56,00 Р
		гарнир	Картофель отварной	200	4	3	34	221	125	15,00 Р
		гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 Р
		<i>итого</i>		580	18	9	107	614		93,00 Р
1	Обед	закуска	Салат "Осенний"	100	2	9	13	82	99	22,00 Р
		2 блюдо	Плов из перловой крупы с говядиной	300	15	19	23	380	265	49,00 Р
		напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 Р
		<i>итого</i>		660	23	30	78	664		93,00 Р
1	5	Итого за день:		1240	41	39	185	1278		186,00 Р
2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	250	9	9	45	311	173	46,00 Р
		гор.напиток	Чай	200	1	1	11	57	498	20,00 Р
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 Р
		доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р
		<i>итого</i>		525	16	19	99	578		93,00 Р
2	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
		2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
		напиток	Чай	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 Р
<i>итого</i>		700	29	29	82	689		93,00 Р		
2	1	Итого за день:		1225	45	48	181	1267		186,00 Р
2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет белковый с морковью	150	13	5	8	127	214	43,00 Р
		гор.напиток	Чай	200	1	1	9	38	457	12,00 Р
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 Р
		фрукты	Яблоко зеленое	150	1	1	15	70		31,00 Р
		<i>итого</i>		560	20	8	56	359		93,00 Р

2	2	Обед	закуска	Салат морковный	60	2	5	7	80	58	10,00 ₽
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом томатным	90	9	9	6	138	70	35,00 ₽
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7	4	44	294	241	10,00 ₽
			напиток	Чай	200	1	1	9	38	457	12,00 ₽
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₽
			фрукты	Яблоко зеленое	100	1	1	10	44	82	19,00 ₽
			<i>итого</i>		710	25	21	100	718		93,00 ₽
2	2	Итого за день:			1270	45	29	156	1077		186,00 ₽
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8	8	30	226	173	51,00 ₽
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 ₽
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₽
			доп-но	Бутерброд с маслом	50	2	4	23	134	72	20,00 ₽
			<i>итого</i>		510	16	14	95	562		93,00 ₽
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1	6	8	119	22	26,00 ₽
			1 блюдо	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	5	8	13	148	96	40,00 ₽
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	20	84	495	15,00 ₽
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₽
			доп-но	Сухари	90	7	9	54	318	579	5,00 ₽
			<i>итого</i>		650	12	16	65	793		93,00 ₽
2	3	Итого за день:			1160	29	30	160	1355		186,00 ₽
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	56,00 ₽
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 ₽
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 ₽
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₽
			<i>итого</i>		550	28	21	99	696		93,00 ₽
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	4	62	104	16,00 ₽
			2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	35,00 ₽
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 ₽

