

Согласовано

Директор

" " " 2025 г



Врио директора  
ООО "Школьник"  
"ШКОЛЬНИК" 2025 г

Н.Б. Балчый

Типовое примерное диетическое меню (сахарный диабет) в зимне-весенний период  
старше 12 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углебыды	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	<b>Итого за день:</b>			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	<b>Итого за день:</b>		1212	63	36	176	1149		186,00 ₽
1	3	Завтрак	Каша перловая с овощами	200	6	3	41	217	125	35,00 ₽
			Напиток кофейный на молоке	200	3	3	19	118	379	20,00 ₽
			Хлеб черн.	60	5	1	24	124	574	7,00 ₽
			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 ₽
			Суп "Крестьянский" с мясом	250	3	5	9	295	118	30,00 ₽
			Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 ₽
			Хлеб черн.	60	5	1	24	124	574	7,00 ₽
			Фрукты	150	1	1	15	70		31,00 ₽
		<i>итого</i>		760	6	11	34	647		93,00 ₽
1	3	<b>Итого за день:</b>		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 ₽
			Чай с молоком	200	2	1	3	27	378	15,00 ₽
			Хлеб черн.	60	5	1	24	124	574	7,00 ₽
		<i>итого</i>		610	17	5	43	362		93,00 ₽
1	4	Обед	Салат из белокачанной капусты, помидоров и зелени	100	2	5	4	68	32	14,50 ₽
			Тфтели рыбные	90	13	12	18	252	307	38,00 ₽
			Каша пшеничная рассыпчатая	200	7	4	44	294	241	18,50 ₽
			Чай с молоком	200	2	1	3	27	378	15,00 ₽
			Хлеб черн.	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 ₺
1	5	Завтрак	гор.блюдо	120	8	4	31	191	268	56,00 ₺
			гарнир	200	4	3	34	221	125	15,00 ₺
			гор.напиток	200	1	1	18	78	496	15,00 ₺
			хлеб черн.	60	5	1	24	124	574	7,00 ₺
			<i>итого</i>	580	18	9	107	614		93,00 ₺
1	5	Обед	закуска	100	2	9	13	82	99	22,00 ₺
			2 блюдо	300	15	19	23	380	265	49,00 ₺
			напиток	200	1	1	18	78	496	15,00 ₺
			хлеб черн.	60	5	1	24	124	574	7,00 ₺
			<i>итого</i>	660	23	30	78	664		93,00 ₺
1	5	Итого за день:		1240	41	39	185	1278		186,00 ₺
2	1	Завтрак	гор.блюдо	250	9	9	45	311	173	46,00 ₺
			Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"							
			гор.напиток	200	1	1	11	57	498	20,00 ₺
			хлеб черн.	60	5	1	24	124	574	7,00 ₺
			доп-но	15	1	8	19	86		20,00 ₺
			<i>итого</i>	525	16	19	99	578		93,00 ₺
2	1	Обед	закуска	100	1	5	6	73	2	13,50 ₺
			2 блюдо	140	13	15	3	205	367	42,50 ₺
			гарнир	200	9	7	39	242	202	15,00 ₺
			напиток	200	1	1	10	45	498	15,00 ₺
			хлеб черн.	60	5	1	24	124	574	7,00 ₺
			<i>итого</i>	700	29	29	82	689		93,00 ₺
2	1	Итого за день:		1225	45	48	181	1267		186,00 ₺
2	2	Завтрак	гор.блюдо	150	13	5	8	127	214	43,00 ₺
			гор.напиток	200	1	1	9	38	457	12,00 ₺
			хлеб черн.	60	5	1	24	124	574	7,00 ₺
			фрукты	150	1	1	15	70		31,00 ₺
			<i>итого</i>	560	20	8	56	359		93,00 ₺
2	2	Обед	закуска	60	2	5	7	80	58	10,00 ₺
			Салат морковный							
			2 блюдо	90	9	9	6	138	70	35,00 ₺
			Гуляш из мяса курицы с соусом томатным							
			гарнир	200	7	4	44	294	241	10,00 ₺
			Каша пшеничная рассыпчатая							

		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 ₺
				1270	45	29	156	1077		186,00 ₺
2	2	<b>Итого за день:</b>								
2	3	Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8	8	30	226	173	51,00 ₺
			Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 ₺
			Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₺
			Бутерброд с маслом	50	2	4	23	134	72	20,00 ₺
			<i>итого</i>	510	16	14	95	562		93,00 ₺
				100	1	6	8	119	22	26,00 ₺
2	3	Обед	Винегрет овощной							
			Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	5	8	13	148	96	40,00 ₺
			Напиток из шиповника	200	1	1	20	84	495	15,00 ₺
			Хлеб черн.	60	5	1	24	124	574	7,00 ₺
			Сухари	90	7	9	54	318	579	5,00 ₺
			<i>итого</i>	650	12	16	65	793		93,00 ₺
				1160	29	30	160	1355		186,00 ₺
2	3	<b>Итого за день:</b>								
2	4	Завтрак	Тефтели рыбные	90	13	12	18	252	307	56,00 ₺
			Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 ₺
			Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 ₺
			Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574	7,00 ₺
			<i>итого</i>	550	28	21	99	696		93,00 ₺
				200	2	5	4	62	104	16,00 ₺
		Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	90	13	12	18	252	307	35,00 ₺
			Тефтели рыбные	200	9	7	39	242	202	15,00 ₺
			Каша гречневая рассыпчатая	200	1	1	18	78	496	20,00 ₺
			Напиток из шиповника	60	5	1	24	124	574	7,00 ₺
			Хлеб ржаной	750	30	26	103	758		93,00 ₺
			<i>итого</i>	1300	58	47	202	1454		186,00 ₺
2	4	<b>Итого за день:</b>								
2	5	Завтрак	Омлет белковый с морковью	150	13	5	8	127	214	40,00 ₺
			Подгарнировка из зеленого горошка	60	2	0	4	24	71	10,00 ₺

		гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	3	27	378	15,00 Р
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	90	4	1	40	189	574	8,00 Р
		доп-но	Масло сливочное	10	0	8	0	75		20,00 Р
		<i>итого</i>		510	17	6	15	442		93,00 Р
2	5	Обед	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 Р
		1 блюдо	Суп картофельный с крупой перловой на курином бульоне	200	5	5	14	119	101	56,00 Р
		напиток	Чай с молоком	200	2	1	3	27	378	15,00 Р
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	90	4	1	40	189	574	8,00 Р
		<i>итого</i>		590	12	12	62	408		93,00 Р
2	5	<b>Итого за день:</b>		1100	29	18	77	850		186,00 Р
		<b>Среднее значение за период:</b>		1211	44	34	156	1206		186,00 Р