

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7  
ИМЕНИ ДУНИНА-ГОРКАВИЧА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА»  
(МБОУ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 им. Дунина-Горкавича А.А.»)

628007, Российская Федерация, Тюменская область  
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,  
г. Ханты-Мансийск, ул. Строителей, зд.906, к.1

Тел./факс: 8 (3467) 38-88-31

Электронная почта: school7.hm@yandex.ru

Сайт: <http://school7-hm.ucoz.net/>



«Утверждаю»  
— Директор  
К.Г. Букренева

## Примерное меню Сахарный диабет

С 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях

г. Ханты-Мансийск

2024г.

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

Приложение №2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г/д	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
216М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	5,41	1,52	80,83	0,01	0,25	2	2,2	31,07	33,52	7,93	0,12				
173М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев * Геркулес* с яблоками, 240/10	250	10,19	5,14	39,34	245,16	0,29	3,05	12,8	0,68	176,27	283,89	33	2,09				
377М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,66				
	Хлеб ржаное-пшеничный	35	2,31	0,42	13,9	69,3	0,06		0,49	10,2	53	16,5	1,37					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>19,58</b>	<b>11,00</b>	<b>55,01</b>	<b>399,19</b>	<b>0,36</b>	<b>6,22</b>	<b>15,3</b>	<b>3,38</b>	<b>225,24</b>	<b>379,69</b>	<b>62,62</b>	<b>4,44</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Средне-фруктовая чашка	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,64	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>2,10</b>	<b>4,32</b>	<b>22,96</b>	<b>144,02</b>	<b>0,08</b>	<b>15,64</b>	<b>49,49</b>	<b>0,97</b>	<b>46,14</b>	<b>52,45</b>	<b>35,19</b>	<b>3,85</b>				
<b>Обед</b>																		
67М/СД	Вяленет оловцной	60	0,91	5,11	4,99	69,52	0,04	6,1	164,27	2,29	16,37	27,6	12,63	0,52				
96М/СД	Расолышки ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/20	220	8,46	5,55	13,73	139,16	0,32	14,58	182,4	1,06	21,14	121,86	29,73	1,8				
268М/СД	Котлеты из говядины	90	12,92	8,06	7,99	156,48	0,44	2,8		1,03	13,08	140,79	19,67	2,29				
143М/СД	Рагу овощное	150	3,62	5,45	17,28	134,25	0,26	49,7	403,63	2,48	43,69	95,8	40,04	1,81				
349М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02				
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04		0,32	8,1	41,4	9	1,31					
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>28,49</b>	<b>24,54</b>	<b>74,09</b>	<b>636,92</b>	<b>1,1</b>	<b>73,52</b>	<b>750,81</b>	<b>7,35</b>	<b>121,25</b>	<b>440,54</b>	<b>116,17</b>	<b>8,72</b>				
<b>Полдник</b>																		
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,60</b>	<b>2,60</b>	<b>22,70</b>	<b>150,5</b>	<b>0,13</b>	<b>16,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>264</b>	<b>196,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1 940</b>	<b>56,77</b>	<b>42,56</b>	<b>174,76</b>	<b>1330,63</b>	<b>1,67</b>	<b>111,98</b>	<b>823,1</b>	<b>12,00</b>	<b>656,63</b>	<b>1069,18</b>	<b>255,48</b>	<b>20,51</b>				

Возрастная группа 7-11 лет  
 Осенне-зимний  
 Сезон

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Э1 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
260МСД	Угущ из говядины	90	14,86	9,18	3,26	155,08	0,52	4,38		0,95	13,27	160,03	23,88	2,32		
171МСД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,5	0,47	13,4	156,84	104,14	3,5		
377МСД	Чай молочный (сироп сливо)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06		0,49	10,15	52,5	16,45	1,37			
<b>Итого за завтрак</b>		475	24,07	15,04	48,20	426,01	0,8	6,73	25,24	2,06	45,56	380,01	149,92	8,08		
<b>Второй завтрак</b>																
	Средово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1		
<b>Итого за Второй завтрак</b>		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55		
<b>Обед</b>																
321МСД	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62		
104МСД	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	6,45	3,17	14,45	112,44	0,13	17,44	162,4	1,14	22,62	105,37	29,16	1,33		
231МСД	Поджарка из рыбы	90	20,77	9,67	9,1	207,03	0,18	6	12	3,99	69,51	344,83	81,52	1,66		
171МСД	Каша ржневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13		0,71	39,81	161,66	23,63	0,86			
342МСД	Комлот из вишни (сироп сливо)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1		
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31		
<b>Итого за Обед</b>		765	35,29	19,02	78,78	631,01	0,52	54,54	271,74	8,73	177,92	683,27	162,3	5,88		
<b>Подлник</b>																
338М	Много зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	240	180	28	0,2		
<b>Итого за Подлник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	15	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
<b>Итого за День</b>		1710	71,06	41,38	164,94	1333,04	1,51	79,11	356,47	11,83	633,62	1390,73	390,41	19,01		

Возрастная группа: 7-11 лет  
 Сезон: осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции			Пищевые вещества (г)						Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		г	кг	л	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																				
223М/СД	Запеканка из творога с соусом мясным на сковороде стевии, 150/40	190	27,55	11,59	17,04	288,42	0,1	5,58	42,85	2,0	221,9	329,58	53,2	1,20						
376М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91						
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37						
<b>Итого за завтрак</b>		425	30,16	12,07	32,43	367,76	0,17	35,68	67,86	2,6	238,91	390,83	74,54	3,48						
<b>Второй завтрак</b>																				
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55						
<b>Итого за Второй завтрак</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85						
<b>Обед</b>																				
43М/СДП	Салат из овощей с лукушкой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,56						
102М/СД	Суп картофельный с борщами (горохом) с грибами, 200/15	215	6,6	7,98	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91						
294М/СД	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,59	8,47	11,00	176,05	0,10	1,4	17,9	0,57	22,93	160,40	25,38	1,22						
129М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	3,1	4,55	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4						
342М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26						
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31						
<b>Итого за Обед</b>		790	27,48	22,78	76,03	619,7	0,76	96,99	216,95	5,08	99,51	420,58	117,19	6,45						
<b>Подник</b>																				
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2						
<b>Итого за Подник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5						
<b>Итого за День</b>		1735	66,34	41,77	154,12	1281,98	1,14	164,91	341,9	8,95	648,46	1060,36	268,42	17,26						

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦП (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ф	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
245М/СД	Бифстrogанов из индейки	90	17,47	7,11	5,3	160,67	0,07	2,29	29,39	1,06	38,21	183,06	23,11	0,99					
71М	Подваривания из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27					
125М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,85	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4					
377М/СД	Чай с лимонкой (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9	0,06	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86					
	Хлеб ржаной пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06	0,49	10,15	52,5	16,45	1,37							
	<b>Итого за завтрак</b>	605	23,47	8,24	45,86	360,42	0,34	43,69	74,44	1,93	76,91	343,27	86,52	4,89					
<b>Второй завтрак</b>																			
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55					
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1					
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55					
<b>Обед</b>																			
24М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6					
82М/СД	Борщ из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,17	7,89	8,11	136,47	0,27	19,27	104,85	1,93	38,22	109,46	27,93	1,86					
260М/СД	Уши из говядины	90	14,88	9,18	3,26	155,08	0,52	4,38											
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,89	5,34	29,76	193,21	0,22	23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51						
389М/СД	Напиток из лимонной (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48					
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04	8,1	41,4	9	1,31								
	<b>Итого за Обед</b>	770	33,13	26,20	71,75	667,41	1,09	195,44	379,89	5,86	101,65	499,28	180,97	10,08					
<b>Полдник</b>																			
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Кефир, 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	240	180	28	0,2					
	<b>Итого за Полдник</b>	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	15,0	0,6	264	196,5	41,5	3,5					
	<b>Итого за день</b>	1745	68,30	41,76	155,57	1303,85	1,62	256,37	513,81	8,83	588,7	1170	345,68	20,02					

Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	вес порции г	Пищевые вещества (г)					ЭД (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
231М/СД	Поджарка из рыбы	90	20,77	9,67	9,1	207,03	0,18	6	12	3,99	69,51	344,83	81,52	1,66				
71М	Полдариновка из свежих овощей	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15				
171М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,96				
382М/СД	Каша на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>31,66</b>	<b>12,67</b>	<b>59,15</b>	<b>479,25</b>	<b>0,42</b>	<b>10,16</b>	<b>24,02</b>	<b>5,23</b>	<b>236,49</b>	<b>674,29</b>	<b>159,26</b>	<b>5,01</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,96	21,69	0,55				
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>2,10</b>	<b>4,32</b>	<b>22,96</b>	<b>144,02</b>	<b>0,08</b>	<b>15,64</b>	<b>49,49</b>	<b>0,97</b>	<b>46,14</b>	<b>52,45</b>	<b>35,19</b>	<b>3,85</b>				
<b>Обед</b>																		
64М/СД	Салат из морской капусты	60	0,58	7,8	4,06	88,74	0,02	1,16	1,45	1,38	23,2	31,94	98,6	9,28				
116М/СД	Суп с гречневой крупой с томатом с мурицей, 200/15	215	4,28	7,08	10,93	125,06	0,28	3,9	9,12	1,15	12,17	92,10	40,43	1,58				
293М/СД	Куриное филе замоченное с соусом томатным 90/30	120	30,92	6,46	4,59	200,5	0,12	8,49	311,43	2,64	24,46	241,10	121,46	2,22				
129М/СД	Брокколи на пару	150	4,4	2,17	7,04	70,78	0,18	12,32	5,28	1,23	46,86	90,03	29,99	2,47				
342М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08				
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31				
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>42,43</b>	<b>24,06</b>	<b>48,43</b>	<b>588,8</b>	<b>0,64</b>	<b>139,79</b>	<b>328,88</b>	<b>6,92</b>	<b>119,79</b>	<b>499,77</b>	<b>300,88</b>	<b>16,94</b>				
<b>Подник</b>																		
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2				
<b>Итого за Подник</b>		<b>350</b>	<b>6,60</b>	<b>2,60</b>	<b>22,70</b>	<b>150,5</b>	<b>0,13</b>	<b>16,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>264</b>	<b>198,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1 815</b>	<b>82,79</b>	<b>43,65</b>	<b>153,24</b>	<b>1362,57</b>	<b>1,27</b>	<b>182,19</b>	<b>409,89</b>	<b>13,42</b>	<b>666,42</b>	<b>1423,01</b>	<b>532,83</b>	<b>29,3</b>				

Возрастная группа: 7-11 лет  
 Сезон: осенне-зимний

День: понедельник  
 Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ф	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
215М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	5,41	1,52	80,83	0,01	0,26	2	2,2	31,07	33,52	7,93	0,12				
173М/СД	Каша гречневая молочная с яблоками, 240/10	290	11,53	4,15	40	244,58	0,3	3,45	16,92	0,95	194,8	303,71	133,77	3,95				
377М/СД	Чай ягодный (сироп свежий)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,67	89,3	0,06		0,49	10,15	52,5	16,45	1,37					
<b>Итого за завтрак</b>		555	21,07	10,08	56,70	403,13	0,37	6,06	20,62	3,39	244,72	400,37	163,6	6,32				
<b>Второй завтрак</b>																		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,95				
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55				
<b>Обед</b>																		
20М/СД	Салат из свежих овощей	60	0,51	3,06	1,94	37,38	0,02	5,7	4,8	1,39	12,05	19,91	8,05	0,32				
99М/СД	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,07	5,95	8,83	121,49	0,29	17,57	184,93	1	28,4	108,22	25,41	1,58				
266М/СД	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	24,00	14,82	1,97	237,26	0,83	4,45	8	0,96	22,48	248,14	33,36	3,55				
171М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86				
348М/СД	Компот из хурмы (сироп свежий)	200	0,78	0,05	7,66	34,8	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48				
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04		0,32	8,1	41,4	9	1,31					
<b>Итого за Обед</b>		800	40,27	24,94	71,30	672,54	1,33	28,32	285,18	5,23	134,82	601,23	115,2	8,1				
<b>Полдник</b>																		
338М	Рисово-зеленое	150	0,5	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кафир, 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2				
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,50	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5				
<b>Итого за день</b>		1 825	73,04	42,34	165,96	1351,69	1,89	52,22	365,29	9,66	789,58	1329,05	356,99	19,47				

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: вторник  
 Неделя: 2

№ рец.	Привен пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
268М/СД	Котлеты из говядины	90	12,92	8,06	7,99	156,48	0,44	2,8		1,03	13,08	140,79	19,67	2,29					
7/М	Подваренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27					
143М/СД	Рагу овощное	190	3,62	5,45	17,28	134,25	0,26	49,7	403,63	2,48	43,69	95,8	40,04	1,81					
378М/СД	Чай с молоком (сироп сливо)	200	1,88	0,86	2,76	26,72	0,02	0,83	6,1		72,15	59,64	12,24	0,89					
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,05			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37					
<b>Итого за завтрак</b>																			
		505	21,06	14,95	43,04	393,95	0,8	60,83	449,63	4,21	143,27	355,53	94,4	6,62					
<b>Второй завтрак</b>																			
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,62	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55					
<b>Итого за Второй завтрак</b>																			
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85					
<b>Обед</b>																			
27М/СД	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47					
96М/СД	Рассольник ленинградский (бульон куриный) с круццей, 200/15	215	3,69	6,85	13,99	131,36	0,29	13,88	171,2	1,11	20,71	90,01	25,16	1,1					
232М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	19,79	5,92	8,56	166,91	0,17	1,50	19,3	1,73	60,8	314,68	75,33	1,36					
126М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,5	90,13	35,72	1,4					
388М/СД	Напиток витаминный (сироп сливо)	200	0,46	0,15	9,57	45,2	0,02	80,18	65,84	0,34	11,2	11,68	4,72	0,48					
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31					
<b>Итого за Обед</b>																			
		790	29,95	18,19	79,32	607,65	0,74	165,56	367,19	5,81	132,43	566,91	161,32	6,16					
<b>Полдник</b>																			
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2					
<b>Итого за Полдник</b>																			
		350	6,80	2,80	22,70	150,5	0,13	16,1	7,5	0,3	264	195,5	41,5	3,5					
<b>Итого за день</b>																			
		1 815	59,72	39,96	168,02	1296,13	1,75	259,73	873,8	11,29	585,84	1171,39	332,41	20,13					



Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон осенне-зимний

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																			
223М/СД	Запеканка из творога с соусом молочным на основе сливок, 150/40	190	27,55	11,59	17,04	288,42	0,1	5,58	42,85	2,0	221,9	329,58	53,2	1,20					
376М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91					
	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37					
	<b>Итого за завтрак</b>	425	30,16	12,07	32,43	367,76	0,17	35,68	67,86	2,6	238,91	390,83	74,54	3,48					
<b>Второй завтрак</b>																			
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55					
	Корюта гольцовая, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1					
	<b>Итого за второй завтрак</b>	120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55					
<b>Обед</b>																			
181М/СД	Салат зеленый с огурцами	60	0,05	0,19	0,17	2,56		0,51	0,29	0,09	1,54	2,44	0,9	0,04					
881М/СД	Цы из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,58	8,99	9,29	152,82	0,30	39,12	225,65	2,39	45,06	115,96	30,09	1,75					
2691М/СД	Котлета из говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,18	8,57	10,75	170,01	0,10	6,88	1238	1,4	22,14	154,71	23,06	2,22					
1711М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51					
3491М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02					
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31					
	<b>Итого за обед</b>	800	29,98	23,56	80,17	656,11	0,66	48,88	1487,99	4,88	109,15	484,44	172,29	9,85					
<b>Подлник</b>																			
339М	Рыболок зеленый	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2					
	<b>Итого за Подлник</b>	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	198,5	41,5	3,5					
	<b>Итого за день</b>	1 695	71,84	42,95	150,56	1299,89	1,02	100,4	1615,34	8,52	788,1	1202,72	326,02	18,38					

Возрастная группа: 7-11 лет  
 Сезон: Осенне-зимний  
 День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	порции (шт)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ф	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
294/МСД	Биточки из круты	90	14,03	7,13	9,03	153,67	0,09	0,5	9,9	0,53	13,27	146,93	21,39	1,08				
71М	Полдариновка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15				
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51				
377М/СД	Чай с лимонкой (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,97	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37				
<b>Итого за завтрак</b>																		
		505	23,43	12,95	53,89	424,29	0,38	6,4	36,94	1,53	49,71	375,05	151,42	6,97				
<b>Второй завтрак</b>																		
339М	Рыбно-яичное	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Орехово-дрюгивая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55				
<b>Итого за второй завтрак</b>																		
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85				
<b>Обед</b>																		
23М/СД	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,9	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53				
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/20	220	9,01	8,7	17,40	185,71	0,37	10,3	181,2	2,40	40,20	177,02	38,83	2,42				
294М/СД	Биточки из индейки	90	14,32	3,29	6,74	118,43	0,05	0,5	5,4	1,04	11,77	136,05	14,97	0,97				
143М/СД	Рыбу овощное	150	3,62	5,45	17,28	134,25	0,26	49,7	403,63	2,48	43,69	95,8	40,04	1,81				
342М/СД	Комлот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1				
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31				
<b>Итого за обед</b>																		
		765	29,97	21,08	66,27	585,47	0,76	76,44	654,07	7,97	124,35	474,79	119,12	7,14				
<b>Подник</b>																		
339М	Рыбно-яичное	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	240	180	28	0,2				
<b>Итого за Подник</b>																		
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5				
<b>Итого за день</b>																		
		1790	62,10	40,95	155,62	1304,27	1,35	115,08	748	10,77	484,2	1098,78	347,23	21,46				

Возрастная группа: 7-11 лет  
 Сезон: осенне-зимний  
 День: пятница

Неделя: 2

№ п/п	Примечание, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ф	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак:</b>																		
234МКСД	Котлета мясо-рыбная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	11,28	8,57	9,79	162,21	0,17	2,18	17	2,55	37,52	169,16	37,78	1,21				
129МКСД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4				
382МКСД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,08	0,49	0,49	10,16	52,5	16,45	1,37					
<b>Итого за завтрак</b>		505	20,33	11,55	53,62	402,47	0,46	34,34	30,67	3,21	176,19	418,09	119,41	4,95				
<b>Второй завтрак:</b>																		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,64	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55				
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1				
<b>Итого за второй завтрак</b>		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55				
<b>Обед:</b>																		
49МКСД	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	20,6	169,9	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42				
113МКСД	Свекольник со сметаной с укропом, 200/5/15	220	3,80	7,27	11,97	129,05	0,27	15,25	177,18	1,12	39,07	91,95	29,59	1,56				
280МКСД	Гуляш из говядины	90	14,86	9,18	3,26	155,68	0,52	4,36		0,95	13,27	160,03	23,88	2,32				
171МКСД	Каша ржаная рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86				
342МКСД	Морс на бруснике (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,32	5	3,2	1,4	0,08				
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31				
<b>Итого за Обед</b>		760	26,97	20,72	71,24	581,95	1	43,23	348,68	4,73	130,33	486,23	99,9	6,55				
<b>Полдник:</b>																		
338М	Половое заливное	150	0,6	0,8	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2				
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5				
<b>Итого за день</b>		1735	59,00	39,59	162,82	1260,44	1,65	95,41	438,94	8,98	716,66	1231,77	297,5	16,55				

Таблица 3 - Обоснование предельных величин хлебных единиц (ХЕ) в сутки

Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред. В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020		Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом ...»		СанПиН 2.3/2.4 3590-90
возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	
7-10 лет	15-16	7-10 лет	15-16	5-6 лет	15-19			
11-14 лет мальчики	18-20	11-14 лет мальчики	18-20	7-9 лет	18-22,5			
11-14 лет девочки	16-17	11-14 лет девочки	16-17	10-11 лет	20-25	7-11 лет	22	
15-18 юноши	19-21	15-18 юноши	19-21	12-13 лет	22-27,5	12-18 лет	27	
15-18 девушки	17-18	15-18 девушки	17-18	14-15 лет	26-31			

Не перламентрует

Примечание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»