



**Цикличное десятидневное меню
для организации питания детей и подростков
с сахарным диабетом
в зимне-весенний период
в соответствии с физиологическими
нормами продуктов питания
Возрастная категория: 12-18 лет**

2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,78	6,36	35,96	224,2	34
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	30
	Чай несладкий с лимоном	200	1,40	1,20	11,40	63	16
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	34,18
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	18,10	16,32	99,00	619	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		605	18,10	16,32	99,00	619	118,18
День 2							
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	100	18,81	18,29	17,73	307,97	70,18
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	27
	Чай несладкий с лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60	17
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	30,79	24,79	102,63	753,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	30,79	24,79	102,63	753,17	118,18
День 3							
ЗАВТРАК	Кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160	67,18
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	32
	Чай несладкий с лимоном	200	0,60	0,10	20,10	84	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,92	17,26	77,94	554,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	21,92	17,26	77,94	554,5	118,18
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	53,18
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	32
	Чай несладкий с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	16
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
	Овощи порционно	40	3,00	3,92	29,76	166	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	26,75	17,17	92,20	627,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	26,75	17,17	92,20	627,22	118,18
День 5							
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	65,18

	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,75	28,28	204,93	34
	Чай несладкий с лимоном	200	0,60	0,10	20,10	84	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	29,95	19,41	83,12	626,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	29,95	19,41	83,12	626,73	118,18
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,28	7,50	36,26	245,46	31
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	30
	Чай несладкий с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	36,18
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	19,50	16,36	97,40	617,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		605	19,50	16,36	97,40	617,26	118,18
День 7							
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,66	13,53	8,85	207,92	68,18
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	31
	Чай несладкий с лимоном	200	0,16	0,16	13,90	56,7	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,00	21,45	67,63	554,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	23,00	21,45	67,63	554,42	118,18
День 8							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	280	29,40	26,60	22,26	446,6	98,18
	Чай несладкий с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	16
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	35,02	27,26	66,20	650,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	35,02	27,26	66,20	650,4	118,18
День 9							
ЗАВТРАК	Салат картофельный	100	2,60	6,30	10,00	107	21
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	52,18
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	26
	Чай несладкий с лимоном	200	0,20	0,10	9,30	38	15
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	28,05	18,29	97,26	661,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	28,05	18,29	97,26	661,62	118,18
День 10							

ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,2	96,18
	Чай несладкий с лимоном	200	2,80	2,50	13,60	88	18
	Хлеб ржаной	70	5,32	0,56	34,44	163,8	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,34	14,54	82,76	564	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	25,34	14,54	82,76	564	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5750	258,42	192,85	866,14	6228,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		575	25,84	19,28	86,61	622,83	118,18

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340232

Владелец Гуляева Светлана Николаевна

Действителен с 02.12.2025 по 02.12.2026