

УТВЕРЖДЕНО Директор ООО «Ура» Томашов С.В. « 01 » 2024г.	СОГЛАСОВАНО Директор МАОУ ООШ п. Грачевка Коноваленко М.Н. « 01 » 2024г.
---	---

Примерный двухнедельный рацион питания для учащихся с диагнозом
сахарный диабет в МАОУ ООШ п. Грачевка
для учащихся возрастной группы 7-11 лет на 2024-2025 учебный год

По рекомендации СанПиН 2.3.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
день понедельник														
завтрак														
Каша овсяная молочная без сахара 1/200		200	6,510	8,275	23,879	0,136	1,105	0,041	1,020	126,545	177,453	51,694	1,207	
Бутерброд ГОРЯЧИЙ (на рж хлебе) с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР №4)	75	16,779	4,872	15,767	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672	
Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716 (Р № 379)	200	1,830	1,524	6,380	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077	
того:		475	25,119	14,671	46,026	0,293	2,750	0,090	1,235	361,790	394,836	118,446	2,956	
день вторник														
Винегрет овощной 1/60	809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919	
Каша гречневая с маслом 1/150	680 (СР № 30)	150	6,878	5,119	35,774	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	183 (СР № 26)	90	11,077	8,774	13,238	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816	
Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	970 (СР № 35)	200	0,072		21,720	87,168				8,124	0,005	1,800	0,007	
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
того:		730	24,696	26,023	99,357	0,687	30,206	0,428	11,267	115,114	361,465	169,950	7,186	
того:			49,815	40,694	145,383	0,980	32,956	0,517	12,502	476,904	756,302	288,396	10,142	
день вторник														
завтрак														
Огулец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084	
Котлета мясная 1/80	28 (СР № 268)	80	14,061	11,061	14,919	0,400	0,900		3,503	13,986	95,265	13,932	0,941	
Каша перловая с маслом 1/150	-/-	150	4,726	4,359	37,108	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960	
Хлеб ржано-пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Какао с молоком без сахара 1/200	755 (СР № 38)	200	3,783	2,860	5,603	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761	
того:		490	26,762	19,373	72,795	0,698	3,040	0,044	7,755	179,031	429,471	169,083	6,709	
день вторник														
завтрак														
Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547	
Суп картофельный с горохом на бульоне 1/200	764 (СР № 10)	200	7,358	6,631	15,725	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847	
Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	702 (СР № 251)	230	20,993	11,197	33,431	0,286	40,711	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907	
Компот из яблок без сахара 1/200	190 (СР № 34)	200	0,080	0,080	1,960	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442	
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
того:		720	30,997	20,697	71,057	0,561	67,793	0,774	8,391	131,911	403,969	171,965	7,094	
того:			57,758	40,070	143,852	1,258	70,833	0,818	16,146	310,942	833,440	341,048	13,803	

трак														
Запеканка творожная без сахара со сметанным соусом														
1/120/20														
Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/150														
Чай заварной без сахара 1/200														
Хлеб ржано-пшеничный 1/30														
ито:														
ед														
Салат Мозаика 1/60														
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на														
бульоне 1/200														
Котлета Медвежья лапка в соусе 1/90														
Рагу из овощей 1/150														
Компот из ягод з/м без сахара 1/200														
Хлеб ржано-пшеничный 1/30														
ито:														
едо:														

день четверг

итрак														
Помидор свежий 1/30	1601 (CP № 71	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	716 (CP № 260	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
Капуста тушеная 1/150	718 (CP № 32	150	3,512	6,376	19,972	151,324	0,072	75,554	0,088	3,001	91,959	66,776	33,146	1,385
Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	716 (P № 379	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
того:		490	29,417	10,613	45,287	394,337	0,217	85,559	0,148	4,367	199,463	335,694	140,651	4,278
ед														
Салат из моркови с яблоками 1/60	814 (CP № 59	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	438 (CP № 96	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	766 (CP № 234	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (CP № 312	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
Компот из изюма без сахара 1/200	501 (CP № 348	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
того:		730	20,644	23,386	79,297	610,232	0,410	39,950	1,073	7,407	155,323	378,086	118,089	5,313
едо:			50,061	33,999	124,583	1 004,569	0,627	125,509	1,222	11,774	354,786	713,780	258,740	9,591

день пятница

встрак														
Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (СР № 304	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
Омлет 1/150	706 (СР № 210	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404 (СР №377	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	5,064	0,524
по20:		565	17,128	17,442	36,121	369,974	0,277	60,497	0,230	5,248	155,503	312,385	61,826	6,077
ед														
Винегрет овощной 1/60	809 (СР № 67	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454 (СР №99	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	772 (СР № 26	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0,959	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
Каша перловая с маслом 1/150		150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
Чаша картофельно-ягодный без сахара 1/200	970 (СР № 35	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007

... день понедельник

завтрак														
Каша гречневая молочная без сахара 1/200	200	7,810	7,475	31,279	223,631	0,173	1,105	0,041	2,720	118,945	198,253	92,994	2,807	
Бутерброд ГОРЯЧИЙ(на рж хлебе) с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	75	16,779	4,872	15,767	174,029	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672	
Какао с молоком без сахара 1/200	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761	
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
того:	505	30,172	15,507	68,249	533,244	0,392	3,260	0,093	3,619	411,660	527,625	194,296	6,590	
того:														
бед														
Салат из свеклы с соевым маслом и маслом 1/60	60	0,702	4,832	3,580	60,618	0,011	5,250	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664	
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823	
Гуляш из курицы 1/90	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003	
Пюре гороховое 1/150	150	16,109	8,348	33,549	273,767	0,565		0,040	0,588	87,794	233,094	74,831	4,795	
Компот из яблок без сахара 1/200	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442	
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
того:	730	39,570	24,597	65,459	641,490	0,756	23,891	0,227	6,630	179,715	470,401	179,986	9,078	
сезо:														
7 день вторник														
завтрак														
Огулец свежий 1/30	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084	
Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0,820	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788	
Каша перловая с маслом 1/150	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	12,651	0,960	
Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077	
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
того:	490	19,608	14,783	72,577	501,792	0,446	2,450	0,073	5,363	140,474	363,173	65,415	3,259	
того:														
бед														
Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919	
Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	1,642	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909	
Рагу из овощей 1/150	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286	
Компот из изюма без сахара 1/200	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452	
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
того:	730	22,709	23,763	69,516	582,763	0,353	60,575	1,864	10,144	154,921	314,720	143,172	5,314	
сезо:														
3 день среда														
завтрак														
Запеканка творожная без сахара со сметанным 1/120/20	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515	
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	365	22,725	16,203	62,559	486,960	2,704	55,135	0,117	1,640	256,543	351,017	67,730	4,483	
того:														
того:														
бед														
Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	5,580		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744	
Уха 1/200	200	6,358	4,453	13,301	118,707	0,088	9,242	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784	
Печень по-строгановски 1/90	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	22,445	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653	
Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
Каша гречневая с маслом 1/200	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007	

