

«Утверждаю»



С.В. Томашов

Примерный двухнедельный рацион питания

*с диагнозом сахарный диабет для учащихся возрастной группы 7-11 лет
и старше на 2024-2025 учебный год в МАОУ ООШ п.Мельниково*

«Согласовано»



сахарный диабет возрастной группы 7-11 лет и старше
в МАОУ ООШ п.Мельниково на 2024-2025 учебный год

По рекомендации СанПиН 2.3.4.3590-20

		№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки, г	Жиры, г	Гликозиды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
01 день понедельник																	
Завтрак																	
1		Каша овсяная молочная без сахара 1/200		200	6,510	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,545	177,453	51,694	1,207	
2		Бутерброд ГОРЯЧИЙ (на рж хлебе) с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР №4)	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	
3		Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716 (Р № 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	
Итого:				475	25,119	14,671	46,026	416,616	0,293	2,750	0,090	1,235	361,790	394,836	118,446	2,956	
Обед																	
1		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	
2		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	442 (СР № 88)	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	
3		Каша гречневая с маслом 1/150	680 (СР № 30:)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
4		Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	183 (СР №26,	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816	
5		Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	970 (СР № 351)	200	0,072	21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007		
6		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	
Итого:				730	24,696	26,023	99,357	730,423	0,687	30,206	0,428	11,267	115,114	361,465	169,950	7,186	
Всего:					49,815	40,694	145,383	1 147,031	0,980	32,956	0,517	12,502	476,904	756,302	288,396	10,142	
02 день вторник																	
Завтрак																	
1		Омлет свежий 1/30	600 (СР №71	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	
2		Котлета мясная 1/80	28 (СР № 268	80	14,061	11,061	14,919	215,466	0,400	0,900			3,503	13,986	95,265	13,932	0,941
3		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	121,651	0,960	
4		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	
5		Какао с молоком без сахара 1/200	755 (СР № 38:)	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	
Итого:				490	26,762	19,373	72,795	572,580	0,698	3,040	0,044	7,755	179,031	429,471	169,083	6,709	
Обед																	
1		Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	829 (СР №46	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547	
2		Суп картофельный с горохом на бульоне 1/200	764 (СР № 10:)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847	
3		Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	702 (СР № 251	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	40,711	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907	
4		Компот из яблок без сахара 1/200	190 (СР №341	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442	
5		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	
Итого:				720	30,997	20,697	71,057	594,488	0,561	67,793	0,774	8,391	131,911	403,969	171,965	7,094	
Всего:					57,758	40,070	143,852	1 167,061	1,258	70,833	0,818	16,146	310,942	833,440	341,048	13,803	
03 день среда																	

трап

Запеканка творожная без сахара со сметанным соусом

1/120/20	0	140	19,797	15,420	19,847	297,356	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
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
Чай заварной без сахара 1/200	175 (CP № 374)	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	4,464	0,494
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
пого:		380	22,692	16,201	48,913	432,227	2,684	53,141	0,117	1,630	254,446	350,411	67,396	4,462

20

Салат Мозаика 1/60

Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	476 (CP № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
Котлета Мелкежа ланка в соусе 1/90	439 (CP № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
Рагу из овощей 1/150	698 (CP № 294)	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
Компот из ягод 3/м без сахара 1/200	448 (CP № 14)	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
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	225 (CP № 34)	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
пого:	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
220:		730	21,655	25,300	66,467	580,181	0,346	63,260	1,119	10,886	145,897	340,440	129,541	6,532
день четверг	44,347	41,500	115,380	012,408	3,030	116,401	1,236	12,516	400,343	690,851	196,937	10,994		

трап

Помидор свежий 1/30	601 (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 № 26)	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
пого:		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

Салат из моркови с яблоками 1/60

Расольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	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
Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	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
Картофельное пюре с маслом 1/150	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
Компот из яблок без сахара 1/200	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
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	501 (CP № 34)	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
пого:	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
220:		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
день пятница	50,061	33,999	124,583	1004,569	0,627	125,509	1,222	11,774	354,786	713,780	258,740	9,591		

втрап

Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (CP № 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 (CP № 216)	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 (CP № 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
пого:		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
Винегрет овощной 1/60	809 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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
Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	970 (CP № 35)	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007
пого:	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350

Всего: 39,739 | 43,625 | 136,827 | 098,889 | 0,806 | 82,594 | 0,664 | 14,994 | 27,5,846 | 682,176 | 145,475 | 10,592

06 день понельник

Завтрак

1	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
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ(на рж хлебе) с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	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
3	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
4	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
Итого:			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

Обед

1	Салат из свежих с соевым отуцом и маслом 1/60	447 (СР №55	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
2	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
3	Гуляш из курдюш 1/90	716 (СР №260	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Пюре гороховое 1/150	579 (СР №194	150	16,109	8,348	33,549	273,767	0,565		0,040	0,588	87,794	233,094	74,831	4,795
5	Компот из яблок без сахара 1/200	190 (СР №342	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
6	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
Итого:			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

Всего:

07 день вторник

Завтрак

1	Олуец 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
2	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
3	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
4	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
5	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
Итого:			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

Обед

1	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
2	Шпиз свежий калусты 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
3	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
4	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
5	Компот из изюма без сахара 1/200		200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,432
6	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
Итого:			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

Всего:

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметанным 1/1/20/20			19,797	15,420	19,847	297,356	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
2	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
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5		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
4	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
Итого:			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

Обед

1	Салат из свежкы 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
2	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
3	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
4	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
5	Кисель фруктов-йодный без сахара 1/200		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	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
того:		730	30,039	23,924	97,047	723,660	0,405	37,267	0,719	11,429	115,205	559,964	177,440	11,111	
сезо:			52,764	40,127	159,606	210,620	3,109	92,401	0,836	13,070	371,748	910,981	245,170	15,594	
3 день четверг															
темпер															
Огурец соленый 1/30		625 (СР № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
Ратун овощное с кудришей 1/230		823 (СР № 28)	230	20,949	10,956	27,258	291,434	0,217	53,409	0,552	4,592	74,145	216,825	104,158	2,749
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	
Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200		1716 (Р № 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
того:			490	24,819	12,780	49,748	413,290	0,284	56,749	0,584	5,318	171,205	339,829	134,678	4,385
без															
Салат из моркови с яблоками 1/60		814 (СР № 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
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200		439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
Рыба запеченная в белом соусе 1/90		812 (СР № 23)	90	15,967	7,273	21,328	214,633	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
Компот из яблок без сахара 1/200		190 (СР № 34)	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
Картофельное пюре с маслом 1/150		720 (СР № 31)	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
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	25,915	21,992	77,049	609,785	0,404	47,354	1,064	6,409	167,474	422,008	122,839	5,547
сезо:				50,734	34,772	126,797	1023,075	0,688	104,103	1,648	11,726	338,679	761,837	257,517	9,933
3 день пятница															
темпер															
Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30		298 (СР № 30)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
Омлет с сыром 1/150		425 (СР № 21)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
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 сахаром и лимоном 1/200/5		404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
того:			565	20,172	22,980	50,974	491,411	0,276	60,575	0,243	6,326	299,895	386,636	69,076	5,937
без															
Салат из свежей капусты с яблоками 1/60		829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
Суп Крестынский со сметаной на бульоне 1/200		1326 (СР № 98)	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	13,766	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
Плов с курицей 1/230		443 (СР № 29)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	3,911	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
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	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
того:			720	28,924	20,580	107,152	729,525	0,419	33,517	0,780	8,919	135,982	478,068	189,598	5,420
сезо:				49,096	43,560	158,127	220,936	0,695	94,092	1,023	15,245	435,877	864,704	258,674	11,357