

СОГЛАСОВАНО Директор <i>С.В. Томашов</i> « 01 » 09 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ООО «УРАЛ» <i>С.В. Томашов</i> « 01 » 09 2023г.
--	--

Примерный двухнедельный рацион питания для учащихся с диагнозом сахарный диабет в МАОУ ООШ п. Грачевка для учащихся возрастной группы 7-11 лет на 2023-2024 учебный год

По рекомендациям СанПиН 2.3.4.3590-20

Наименование блюда	Рецептура	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День понедельник																
Завтрак																
Капша 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		
Бутерброд ГОРЛЮЦИЙ (на рж хлебе) с отварным мясом птицы и сыром 30/30/13	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		
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		
<i>того:</i>		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																
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		
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		
Капша 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	159,133	106,401	3,573		
Биток 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		
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 ржанно-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350		
<i>того:</i>		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		
<i>того:</i>		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			
Даль вторник																
Завтрак																
Огурец 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		
Копченая мяная 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		
Капша 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		
Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	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	63,284	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761		
<i>того:</i>		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																
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 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		
Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	702 (СР № 25)	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		
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		
Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350		
<i>того:</i>		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		
<i>того:</i>		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			

1 день понедельник

пятник

Каша гречневая молотная 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
Бургерборд 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

суб

Салат из свежеты с соевым соусом 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
Щоре гороховое 1/150	150	16,109	8,348	33,349	273,767	0,365		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
того:		69,742	40,104	133,707	1174,734	1,148	27,151	0,320	10,249	591,376	998,026	374,282	15,668

1 день вторник

пятник

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
Копченая мясная заливная в соусе 1/80	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0,820	0,032	2,757	13,729	76,898	12,464	0,788
Капша паровая с маслом 1/150	150	4,726	4,359	87,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	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

суб

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
Копченая куриная заливная 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 яблок 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
того:		42,317	38,546	142,093	1.084,555	0,798	63,025	1,937	15,507	295,395	677,893	208,587	8,573

3 день среда

пятник

Запеканка творожная без сахара со сметанным 1/120/20		19,797	15,420	19,847	297,356	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
Фрукты свежие (яблоко) 1/150	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,055	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
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
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:	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

суб

Салат из свежеты 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
Щець 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
Капша 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
Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	200	0.072		21.720	87.168					8.124	0.003	1.800	0.007

