

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ СОШ г. Зеленоградска
 Л.М. Иванова
 «30» 09/2023 г.



**Примерный десятидневный рацион питания для учащихся МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
 с диагнозом сахарный диабет
 Возрастная категория с 7 до 11 лет**

Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация (мг)						Минерализация веществ (мг)					
			Белки,	Жиры,	Гликозиды,		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ке				
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 1 Орджидий (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				
3 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				
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 Ризотто с овощной 1/60		809 (СР № 67)	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 Пти из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне 1/200		442 (СР № 88)	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		150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,155	106,401	3,573				
4 Биточек мясной запеченный в соусе 1/90		90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0,880	0,048	2,841	15,030	78,299	13,248	0,816				
5 Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200		200	0,072	0,072	21,720	87,168				8,124	0,005	1,800	0,007					
6 Хлеб ржанко-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	99,557	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	147,039	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	0,340	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	213,466	0,400	0,900		3,503	13,986	95,265	13,932	0,941			
3 Каша пшеничная с яблоком 1/450		150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960				
4 Хлеб ржанко-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 Каша с яблоком 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	27,730	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 капустой 1/230		230	20,993	11,197	33,491	318,468	0,286	40,711	0,368	4,470	45,579	238,920	107,714	2,907				
4 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				
5 Хлеб ржанко-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	167,068	1,258	70,833	0,818	16,146	310,942	833,440	341,048	13,803				
03 день среда																		

ттрак

Затяжка 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	0,000	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Чай заварной без сахара 1/200	175 (CP № 37)	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	
2020:		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

Салат Мозаика 1/60	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
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	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
Котлета Мелешка запеченная в соусе 1/90	698 (CP № 29)	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
Рагу из овощей 1/150	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
Компот из ябл элм без сахара 1/200	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
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	
2020:		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
220:			44,347	41,500	115,380	1 012,408	3,030	116,401	1,236	12,516	400,343	690,851	196,937	10,994

день четверг

ттрак

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	147,034	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
Кафейный напиток с молоком без сахара 1/200	716 (CP № 379)	200	1,830	1,574	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	
2020:		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	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
Расольник 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	13,138	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 № 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
Компот из яблок без сахара 1/200	501 (CP № 34)	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	
2020:		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
220:			50,061	33,999	124,583	1 004,565	0,627	125,509	1,222	11,774	354,786	713,780	258,740	9,591

день пятница

ттрак

Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (CP № 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 1/150	706 (CP № 21)	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
2020:		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

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	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
Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	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
Капша перловая с маслом 1/150	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
Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	970 (CP № 35)	200	0,072	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
2020:		70	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	

06 день понедельник

39,739

43,625

136,827

098,889

0,806

82,594

0,664

14,994

273,846

682,176

145,475

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	Бульбобой Т Орячий(на рж хлебе) с отварным мясом пшеница и сырком 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	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
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 овощей с соевым соусом и маслом 1/60	1447 (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 курицы 1/90	716 (СР № 26)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Цорре гороховое 1/150	579 (СР № 19)	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 № 34)	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:			69,742	40,104	133,707	174,734	1,148	27,151	0,320	10,249	591,376	998,026	374,282	15,668

Застыв

1	Огулец 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 запеченная в соусе 1/80	772 (СР № 26)	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	Корфейный напиток с молоком без сахара 1/200	716 (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:		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
	Обед		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

1	Салат из моркови с маслом 1/60	801 (СР № 59)	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	Щи из свежей капусты с картофельм 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	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	750 (СР № 29)	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	448 (СР № 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
5	Компот из яблок без сахара 1/200	501 (СР № 34)	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030			20,550	19,356	8,200	0,452	
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:			42,317	38,546	142,093	194,554	0,798	63,025	1,937	15,507	295,395	677,893	208,587	8,573

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметанным 1/120/20			19,797	15,420	19,847	297,356	2,571	0,381	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)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 лимонном 1/180/5	988 (СР № 37)	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

1	Салат из свежих овощей с зеленым горошком 1/60	312 (СР № 53)	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	724 (СР № 10)	200	6,358	4,433	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	897 (СР № 25)	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	680 (СР № 30)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,577
5	Кисель фруктовое-ягодный без сахара 1/200	970 (СР № 35)	200	0,072		21,720	87,168				8,124	0,005	1,800	0,007	

