

«Согласовано»

Директор Л.П. Яковлева

« 31. » 08. 2023г.



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания для
учащихся с диагнозом сахарный диабет 2023-2024г.
Возрастная категория 7-11 лет и старше

«Утверждаю»

Генеральный директор ООО «УРА»



2023 г.

	Наименование блюд	№ рецептуры	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
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	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:			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	Жисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	970 (СР № 35)	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	147,039	0,980	32,956	0,517	12,502	476,904	756,302	288,396	10,142
02 день вторник															
Завтрак															
1	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
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	21,651	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 № 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
4	Компот из яблок без сахара 1/200	190 (СР № 34)	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,000	11,750	2,200	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	167,068	1,258	70,833	0,818	16,146	310,942	833,440	341,048	13,803
03 день среда															

трак

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 № 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
того:		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
ед														
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 Медвежья лапка 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 ягод з/м 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
того:		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
его:			44,347	41,500	115,380	1012,408	3,030	116,401	1,236	12,516	400,343	690,851	196,937	10,994
день четверг														

трак

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 № 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
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 № 23)	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 № 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 изюма 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
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
его:			50,061	33,999	124,583	1004,569	0,627	125,509	1,222	11,774	354,786	713,780	258,740	9,591
день пятница														

втрак

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
того:		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 (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	454 (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
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	970 (CP № 35)	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007
того:		30	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 10,592

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 (CP № 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														
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	755 (CP № 38)	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003							
Итого:			30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761
Обед			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

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/60														
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1447 (CP №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
3	Гуляш из курицы 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
4	Пюре гороховое 1/150	716 (CP № 26)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
5	Компот из яблок без сахара 1/200	579 (CP № 19)	150	16,109	8,348	33,549	273,767	0,565		0,040	0,588	87,794	233,094	74,831	4,795
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	190 (CP № 34)	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
Итого:			30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Всего:			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

07 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30														
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	600 (CP № 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
3	Каша перловая с маслом 1/150	772 (CP № 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
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200		150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	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
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														
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	801 (CP № 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
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	442 (CP № 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
4	Рагу из овощей 1/150	750 (CP № 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
5	Компот из изюма 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
6	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
Итого:			30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Всего:			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

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметанным 1/120/20														
2	Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/150			19,797	15,420	19,847	297,356	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	988 (CP №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
Итого:			30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Обед			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 свеклы с зеленым горошком 1/60														
2	Уха 1/200	312 (CP № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	5,580		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
3	Печень по-строгановски 1/90	724 (CP № 10)	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
4	Каша гречневая с маслом 1/150	897 (CP №255)	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
5	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	680 (CP № 30)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
Итого:			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
<i>того:</i>		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
<i>сего:</i>			52,764	40,127	159,606	210,620	3,109	92,401	0,836	13,070	371,748	910,981	245,170	15,594

д) день четверг

<i>звтрак</i>														
Огурец соленый 1/30	625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
Рагу овощное с курицей 1/230	823 (CP № 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	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
<i>того:</i>		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

<i>бед</i>														
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
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
Рыба запеченная в белом соусе 1/90	812 (CP № 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 (CP № 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 (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
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
<i>того:</i>		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
<i>сего:</i>			50,734	34,772	126,797	1 023,075	0,688	104,103	1,648	11,726	338,679	761,837	257,517	9,933

е) день пятница

<i>звтрак</i>														
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 с сыром 1/150	425 (CP № 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 (CP № 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
<i>того:</i>		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
<i>бед</i>														
Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	829 (CP № 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 Крестьянский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (CP 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 (CP № 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 (CP № 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
<i>того:</i>		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
<i>сего:</i>			49,096	43,560	158,127	1 220,936	0,695	94,092	1,023	15,245	435,877	864,704	258,674	11,357