

ООО "Эллада"

Примерный рацион питания для детей с заболеванием сахарным диабетом

Согласовано:

Директор МОУ "Средняя школа №6" Навалов А.В.

Утверждено:

Директор ООО "Эллада" Бекетова А.А.

02.09.2024

1 Неделя День 1 Понедельник

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
233/2021	Каша кукурузная молочная жидкая без сахара	250	7,42	8,05	39,1	266,00
460/2021	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,30	1,5	25,30
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	53,7
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	600	14,98	18,19	62,41	484,45
	ОБЕД:					
45/2008	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79
347/2021	Котлета Школьная	100	15,30	11,00	13,30	213,00
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57
235/2008	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,20	156,90
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00
457/2021	Чай без сахара	200	0,20	0,10	0,00	0,70
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
576/2021	Батон	20	1,50	0,58	10,30	52,20
	ИТОГО ОБЕД:	920	27,77	28,88	80,51	680,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	42,75	47,07	142,92	1164,80

1 Неделя

День 2 Вторник

возрастная категория 12-18 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
269/2021	Омлет натуральный	150	12,93	19,62	3,24	240,00
157/2021	Горошек зеленый отварной	50	1,50	1,75	2,50	32,00
459/2021	Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,10	0,00	1,30
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
576/2021	Батон	20	1,50	0,58	10,30	52,20
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	550	18,67	22,84	37,78	431,90
	ОБЕД:					
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11
367/2021	Птица в соусе томатом	140	13,30	15,50	3,10	205,00
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,22	7,63	45,25	290,60
495/2021	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,60	0,10	10,10	45,30
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
	ИТОГО ОБЕД:	810	28,74	30,41	85,18	731,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	47,41	53,25	122,56	1163,11

1 Неделя

День 3 Среда

возрастная категория 12-18 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
212/2021	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" вязкая без сахара	250	10,32	11	36,87	295,37
457/2021	Чай без сахара	200	0,20	0,10	0,00	0,70
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
75/2021	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0,00	71,6
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого Завтрак:	615	18,32	21,55	62,66	526,92
	ОБЕД:					
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00
63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,9	6,33	10,64	107,83
307/2021	Биточки рыбные	100	12,86	1,58	10,00	105,72
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
241/2008	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,5
495/2021	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,60	0,10	10,10	45,30
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
576/2021	Батон	20	1,50	0,58	10,30	52,20
	ИТОГО ОБЕД:	905	25,83	26,14	90,76	699,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	44,15	47,46	153,42	1226,5

1 Неделя

День 3 Среда

возрастная категория 12-18 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
212/2021	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" вязкая без сахара	250	10,32	11	36,87	295,37
457/2021	Чай без сахара	200	0,20	0,10	0,00	0,70
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
75/2021	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0,00	71,6
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого Завтрак:	615	18,32	21,55	62,66	526,92
	ОБЕД:					
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00
63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,9	6,33	10,64	107,83
307/2021	Биточки рыбные	100	12,86	1,58	10,00	105,72
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
241/2008	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,5
495/2021	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,60	0,10	10,10	45,30
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
576/2021	Батон	20	1,50	0,58	10,30	52,20
	ИТОГО ОБЕД:	905	25,83	26,14	90,76	699,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	44,15	47,46	153,42	1226,5

1 Неделя

День 5 Пятница

возрастная категория 12-18 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
213/2021	Каша гречневая вязкая на молоке без сахара	250	10,9	9,37	39,27	284,6
459/2021	Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,10	0,00	1,30
576/2021	Багон	30	2,25	0,87	15,42	78,30
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
75/2021	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0,00	71,6
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	605	18,53	20,27	64,56	515,85
	ОБЕД:					
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24
204/2008	Фрикадельки из говядины тушенные в соусе	130	16,42	17,6	11,91	271,20
227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
457/2021	Чай без сахара	200	0,20	0,10	0,00	0,70
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
	ИТОГО ОБЕД:	810	28,57	30,56	86,8	739,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1415	47,10	50,83	151,36	1255,3

2 Неделя День 1 Понедельник

возрастная категория 12-18 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
212/2021	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" вязкая без сахара	250	10,32	11	36,87	295,37
460/2021	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,30	1,5	25,30
576/2021	Батон	20	1,50	0,58	10,30	52,20
75/2021	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0,00	71,6
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	590	18,46	19,18	58,47	491,47
	ОБЕД:					
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00
47/2008	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,83	2,86	21,76	124,09
200/2008	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12,85	14,6	8,4	217,83
235/2008	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,20	156,90
481/2021	Кисель витаминный без сахара	200	0,20	0,20	9,80	43,95
576/2021	Батон	20	1,50	0,58	10,30	52,20
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
	ИТОГО ОБЕД:	920	26,2	30,7	96,16	757,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	44,66	49,88	154,63	1249,44

2 Неделя

День 2 Вторник

возрастная категория 12-18 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
148/2021	Огурец порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,5
269/2021	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	10,00	15,00	4,80	194,00
457/2021	Чай без сахара	200	0,20	0,10	0,00	0,70
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
576/2021	Батон	20	1,50	0,58	10,30	52,20
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	53,7
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	565	17,97	20,94	37,79	412,50
	ОБЕД:					
26/2021	Салат из свеклы с маслом	100	1,4	6,1	7,6	91,00
41/2008	Рассольник домашний со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	149,60
307/2021	Котлеты рыбные	100	12,86	1,58	10,00	105,72
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
241/2008	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,5
284/2008	Компот из яблок и лимона без сахара	200	0,25	0,25	5,35	26,67
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
	ИТОГО ОБЕД:	885	26,81	30,78	103,25	697,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	44,78	51,72	141,04	1110,04

2 Неделя

День 3 Среда

возрастная категория 12-18 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
контрольная проработка	Греча по купечески	200	19,2	17,28	44,68	397,9
148/2021	Огурец порционный	20	0,14	0,02	0,38	2,20
459/2021	Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,10	0,00	1,30
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	555	22,12	21,82	66,87	540,85
	ОБЕД:					
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,9	6,7	10,81	111,11
359/2021	Печень тушенная в соусе сметанном	100	16,6	8,00	11,36	176,00
207/2021	Каша перловая рассыпчатая	180	5,22	5,63	36,00	215,05
282/2008	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,16	0,00	0,00	2,6
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
	ИТОГО ОБЕД:	880	27,98	26,98	79,87	667,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1435	50,1	48,80	146,74	1208,6

2 Неделя

День 4 Четверг

возрастная категория 12-18 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
279/2021	Запеканка из творога	170	27,00	13,09	25,50	329,00
406/2021	Соус молочный без сахара	50	1,17	1,67	0,33	23,00
457/2021	Чай без сахара	200	0,20	0,10	0,00	0,70
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
576/2021	Батон	20	1,50	0,58	10,30	52,20
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	30,35	23,10	46,07	518
	ОБЕД:					
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24
367/2021	Пицца в соусе томатом	100	9,50	11,10	2,21	146,43
227/2008	Макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
495/2021	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,60	0,10	10,10	45,30
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
	ИТОГО ОБЕД:	880	22,75	30,06	89,00	723,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	53,1	53,16	135,07	1241,27

2 Неделя

День 5 Пятница

возрастная категория 12-18 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250	9,1	8,1	44,22	286,1
460/2021	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,30	1,5	25,30
75/2021	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0,00	71,6
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	605	17,82	19,72	67,53	522,45
	ОБЕД:					
148/2021	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	11,00
43/2008	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16
339/2021	Котлеты из говядины*	100	17,6	12,30	15,00	243,00
239/2008	Картофель отварной	180	3,78	8,4	32,6	218,8
575/2021	Соус томатный	25	0,24	0,8	1,1	12,97
495/2021	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,60	0,10	10,10	45,30
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
	ИТОГО ОБЕД:	905	28,25	28,69	90,65	734,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	46,07	48,41	158,2	1256,7
	ИТОГО ЗА 10 Дней	14595	478,4	507,1	1451,15	12227,6
	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	1459,5	47,84	50,7	145,10	1222,7

Меню разработано на основе: Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им. Акад. Е.А.Вагнера Пермь 2008 год

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий ФГБОУ ВО "Пермский государственный

медицинский университет" им. Акад. Е.А. Вагнера Минздрава России Пермь 2021 год

Химический состав и калорийность продуктов Тутельян В.А. 2012 год