

ООО "Эллада"

Примерный рацион питания для детей с заболеванием сахарным диабетом

Согласовано:

Директор МОУ "Средняя школа №6"

Антонкова В.Ю.

Утверждаю:

Директор ООО "Эллада" Бекетова А.А.

09.12.2024

возрастная категория 12 -18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			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
576/2021	Батон	40	3,00	1,16	20,60	104,40
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:	610	15,94	18,96	71,07	529,45
	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
1/2021	Салат из капусты белокачанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00
457/2021	Чай без сахара	200	0,20	0,10	0,00	0,70
574/2021	Хлеб ржаной	75	6,00	1,12	30,00	154,50
	ИТОГО ОБЕД:	935	30,30	28,90	90,89	733,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	46,24	47,86	161,93	1262,90

1 Неделя

День 2

Вторник

возрастная категория 12-18 лет.

Зимне-весенний период

№ 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
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50
576/2021	Батон	40	3,00	1,16	20,60	104,40
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	565	20,13	23,41	46,17	476,20
	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
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00
	ИТОГО ОБЕД:	820	30,02	30,64	89,31	755,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1385	50,15	54,05	135,48	1231,20

1 Неделя

День 3 Среда

возрастная категория 12-18 лет.

Зимне-весенний период

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
212/2021	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	250	10,32	11	36,87	295,37
457/2021	вязкая без сахара	200	0,20	0,10	0,00	0,70
576/2021	Чай без сахара	40	3,00	1,16	20,60	104,40
79/2021	Батон	5	0,04	3,63	0,07	33,05
75/2021	Масло сливочное	20	4,64	5,9	0,00	71,6
9.1.2.6/2012	Сыр порционный	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Яблоко	615	18,6	22,19	67,34	552,12
	Итого Завтрак:					
	ОБЕД:					
1/2021	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00
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
574/2021	Хлеб ржаной	75	6,00	1,12	30,00	154,50
	ИТОГО ОБЕД:	910	27,68	26,03	97,16	732,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1525	46,28	48,22	164,5	1285

1 Неделя

День 4 Четверг

возрастная категория 12-18 лет.

Зимне-весенний период

№ 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
496/2021	Напиток из шиповника без сахара	200	0,67	0,27	8,30	39,30
576/2021	Батон	20	1,50	0,58	10,30	52,20
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	30,82	23,27	54,37	556,60
	ОБЕД:					
51/2008	Суп крестьянский с перловкой и сметаной	250	2,31	7,74	15,43	140,59
341/2021	Котлета "Пермская"	100	16	15,5	12	253
239/2008	Картофель отварной	180	3,78	8,4	32,6	218,8
419/2021	Соус томатный	25	0,24	0,8	1,1	12,97
284/2008	Компот из яблок и лимона без сахара	200	0,68	0,00	6,01	46,87
574/2021	Хлеб ржаной	75	6,00	1,12	30,00	154,50
	ИТОГО ОБЕД:	830	29,01	33,56	97,14	826,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380	59,83	56,86	151,5	1383,3

1 Неделя

День 5 Пятница

возрастная категория 12-18 лет.

Зимне-весенний период

№ 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	Батон	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	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
457/2021	Чай без сахара	200	0,20	0,10	0,00	0,70
574/2021	Хлеб ржаной	75	6,00	1,12	30,00	154,50
	ИТОГО ОБЕД:	835	31,17	31,03	96,9	794,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440	49,70	51,3	161,46	1310,8

2 Неделя

День 1 Понедельник

возрастная категория 12-18 лет.

Зимне-весенний период

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			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	30	2,25	0,87	15,42	78,30
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:	600	19,21	19,47	63,59	517,57
	ОБЕД:					
1/2021	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00
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 из плодов шиповника без сахара	200	0,20	0,20	9,80	43,95
574/2021	Хлеб ржаной	75	6,00	1,12	30,00	154,50
	ИТОГО ОБЕД:	925	28,05	30,59	102,56	791,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1525	47,26	50,06	166,15	1308,84

2 Неделя День 2 Вторник возрастная категория 12-18 лет.
Зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
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
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00
576/2021	Батон	40	3,00	1,16	20,60	104,40
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:	555	21,08	21,83	55,25	502,80
	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
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00
	ИТОГО ОБЕД:	885	27,41	30,88	103,4	701,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	48,49	52,71	158,65	1204,34

2 Неделя

День 3 Среда

возрастная категория 12-18 лет.

Зимне-весенний период

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК:					
контрольная						
проработка						
148/2021	Греча по купечески	200	19,2	17,28	44,68	397,9
459/2021	Огурец порционный	20	0,14	0,02	0,38	2,20
574/2021	Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,10	0,00	1,30
79/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50
9.1.2.6/2012	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	22,08	21,81	64,96	532,95
	ОБЕД:					
16/2021	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,80	6,00	2,60	68,00
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
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00
	ИТОГО ОБЕД:	880	28,68	27,08	80,82	675,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	50,76	48,89	145,78	1208,6

2 Неделя

День 4 Четверг

возрастная категория 12-18 лет.

Зимне-весенний период

№ 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:					
1./2021	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24
367/2021	Птица в соусе томатом	100	9,50	11,10	2,21	146,43
227/2008	Макаронные 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
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00
	ИТОГО ОБЕД:	880	24,10	30,16	95,75	757,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	54,45	53,26	135,07	1275,27

2 Неделя

День 5 Пятница

возрастная категория 12-18 лет.

Зимне-весенний период

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			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
576/2021	Батон	40	3,00	1,16	20,60	104,40
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	615	18,78	20,49	76,19	567,45
	ОБЕД:					
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
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00
	ИТОГО ОБЕД:	805	28,15	28,69	88,9	727,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	46,93	49,18	165,09	1294,68
	ИТОГО ЗА 10 Дней	14520	500	512,4	1545,6	12765
	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	1452	50	51,2	154,60	1276,5

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

ГБОУ 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