

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Гимназия «Вектор»

г. Зеленоградска»

К.А. Пеленс

« 21 » _____ 2023 г.

Примерный десятидневный рацион питания для учащихся МАОУ «Гимназия «Вектор» г. Зеленоградска»
с диагнозом сахарный диабет
Возрастная категория от 12 лет

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Белки, г	Жиры, г		Углебоды, 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	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	Винегрет овощной 1/60	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	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	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Блюпочк мясной запеченный в соусе 1/90	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	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	200	0,072	21,720	87,168						8,124	0,005	1,800	0,007
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	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	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	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	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	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	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	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	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 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														

трап														
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 № 374	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
итого:		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 Мозайка 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 ласка в соусе 1/90													
698 (CP № 294	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
итого:	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	012,408	3,030	116,401	1,236	12,516	400,343	690,851	196,937	10,994

день четверг													
итрак													
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 № 260	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													
1716 (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
итого:	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 № 234	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 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
итого:	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	1 004,566	0,627	125,509	1,222	11,774	354,786	713,780	258,740	9,591

день пятница													
итрак													
Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30													
298 (CP № 304	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 № 210	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
итого:	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													
Вянетрет 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													
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
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
Капа 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
Классель фруктово-ягодный без сахара 1/200													
970 (CP № 35	200	0,072	21,720	87,168						8,124	0,005	1,800	0,007
итого:	30	1 800	0 300	15 600	72 300	0,060			0,690	9 900	58 200	17 100	1 350

Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,250	
того:		730	30,039	23,924	97,047	723,660	0,405	37,267	0,719	11,429	559,964	177,440	11,111	
сега:			52,764	40,127	159,606	210,620	3,109	92,401	0,836	13,070	371,748	910,981	245,170	15,594
) день четверг														
завтрак														
Огурец соевый 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
Ралу 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
того:		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
бед														
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	
того:		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
сега:			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
) день пятница														
завтрак														
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
того:		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
бед														
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	
того:		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
сега:			49,096	43,560	158,127	220,936	0,695	94,092	1,023	15,245	435,877	864,704	258,674	11,357