

Хохлова
" 31 " 08 2023 г.
Е.В. Хохлова



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда
2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (1 неделя)							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723
2	Бутерброд на ржаном хлебе ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1
<i>Итого:</i>			525	24,513	18,052	54,556	478,745
<i>Обед</i>							
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>Итого:</i>			730	22,727	29,418	72,232	644,596
<i>Всего:</i>			43,572	46,514	131,813	1 120,165	
02 день вторник (1 неделя)							
<i>Завтрак</i>							
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/	40	2,4	0,4	20,8	96,4
<i>Итого:</i>			505	20,813	21,503	54,575	495,08
<i>Обед</i>							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300

Итого:		730	28,812	32,672	86,094	753,672
Всего:			49,025	54,075	135,469	1 224,652

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1 Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736
2 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3 Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		530	28,656	25,052	36,583	486,420

Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2 Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	333	200	4,718	6,591	13,485	132,132
3 Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		730	25,302	22,736	79,831	625,159
Всего:			53,958	47,788	116,414	1 111,579

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1 Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2 Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4 Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		530	20,913	24,600	69,818	584,324

Обед

1 Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3 Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,829
4 Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,06	1,92	8,86
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:		700	26,329	29,609	75,586	674,146
Всего:			47,242	54,209	145,404	1258,47

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1 Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	140	19,977	15,690	23,447	314,906
2 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3 Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600
Итого:		500	24,467	16,610	80,024	567,460

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3 Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458

4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	25,851	30,246	88,035	727,759
Всего:				50,318	46,856	168,060	1 295,219
06 день понедельник (2 неделя)							

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556
Итого:			575	25,165	20,721	54,976	507,053

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,09	9,9	42,15
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:			700	24,216	32,898	67,426	662,649
Всего:				48,781	53,519	117,202	1 145,60
07 день вторник (2 неделя)							

Завтрак

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
3	Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404	205	0,165	0,036	0,191	1,746
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			515	18,143	22,325	55,147	494,087

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	30,978	33,065	93,926	797,207
Всего:				49,121	55,391	149,074	1 291,294
08 день среда (2 неделя)							

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879
3	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			530	21,621	28,035	30,910	462,442

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,11	301,516
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,88
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:			700	25,099	24,006	66,998	584,448
Всего:				46,12	51,942	92,707	1 022,79

09 день четверг (2 неделя)**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681
3	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			520	17,832	23,429	65,480	544,110

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:			700	28,305	28,611	70,610	653,154
Всего:				46,136	52,040	136,090	1 197,264

10 день пятница (2 неделя)**Завтрак**

1	Пудинг творожный без сахара с изюмом со сметаной 1/120/30	0922	150	17,801	15,503	32,978	342,638
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			500	21,191	23,473	79,295	613,202

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	31,589	30,447	83,578	734,693
Всего:				52,780	53,920	162,873	1 347,895

11 день понедельник (3 неделя)**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366

3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556
Итого:			525	24,512	18,052	54,556	478,746

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	30,401	35,500	80,593	763,476
Всего:				54,914	53,552	135,149	1 242,222

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,829
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:			505	22,213	21,409	65,105	541,954

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	28,857	32,663	86,535	755,535
Всего:				48,475	53,357	148,577	1 268,416

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			510	19,428	19,043	39,382	406,625

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	25,202	23,224	81,267	634,895
Всего:				44,630	42,267	120,649	1 041,520

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			530	18,860	25,041	71,055	585,024
Обед							

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	29,814	31,042	69,164	675,287
Всего:				48,674	56,082	140,219	1 260,311
15 день пятница (3 неделя)							

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	140	19,977	15,690	23,447	314,906
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	2,400	0,400	20,800	96,400
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
5	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			500	23,247	23,671	53,378	519,537
Обед							

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	26,221	28,072	80,886	681,068
Всего:				49,468	51,742	134,264	1 200,605
16 день понедельник (4 неделя)							

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556
Итого:			575	25,165	20,721	54,976	507,053
Обед							

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639

4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	31,108	200,303
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	27,774	27,458	78,026	670,316
Всего:				52,939	48,179	133,001	1 177,369
17 день вторник (4 неделя)							

Завтрак

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			505	21,421	19,681	66,562	529,060

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:			700	23,861	31,708	71,394	666,393
Всего:				45,282	51,389	137,956	1 195,453

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
2	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			500	24,114	19,798	43,599	449,030

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	29,242	24,921	62,778	592,367
Всего:				53,356	44,719	106,377	1 041,397

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			500	22,257	25,266	62,651	567,027

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
---	---	-----	----	-------	-------	-------	--------