



"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Школьное Питание"



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет МАОУ СОШ № 50 г. Калининграда
2023 гг.

возрастная категория от 12 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/3.43590-20

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Гликемиды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день понедельник															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная без сахара 1/250	1381 (СР № 173)	250	8,138	10,344	29,849	245,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,181	221,816	64,618	1,509
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	1716 (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:			525	26,747	16,739	51,995	465,624	0,327	3,026	0,100	1,490	393,426	439,199	131,370	3,258
Обед															
1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	1970 (СР № 359)	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			870	31,324	34,837	119,924	918,527	0,871	40,208	0,583	15,039	145,511	459,656	211,984	9,109
Всего:			58,070	51,577	171,919	384,151	1,199	43,234	0,683	16,529	538,937	898,855	343,354	12,366	
02 день вторник															
Завтрак															
1	Огурец свежий 1/30	1600 (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 запеченная в соусе 1/100	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
3	Каша перловая с маслом 1/180		180	5,671	5,231	44,529	247,878	0,073		0,025	2,294	37,530	198,013	25,981	1,152
4	Какао с молоком без сахара 1/200	1755 (СР № 382)	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			550	26,284	19,998	88,048	637,308	0,569	3,160	0,080	6,943	200,752	490,534	96,001	4,794
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками	1829 (СР № 46)	100	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп картофельный с горохом на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 259)	250	21,635	12,085	36,320	340,585	0,308	44,170	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210	3,097
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190 (СР № 342)	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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			840	34,588	25,002	85,972	707,260	0,663	84,123	1,007	10,282	164,062	470,064	198,500	8,560
Всего:			60,873	45,000	174,020	344,568	1,232	87,283	1,088	17,225	364,814	960,598	294,501	13,355	
03 день среда															
Завтрак															

1	Запеканка творожная без сахара со смет.соусом 1/150/50	1611 (CP №223)	220	30,196	26,130	30,490	477,914	3,862	0,931	0,206	1,041	311,002	404,643	45,598	1,154
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
3	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
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175 (CP № 376)	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	4,464	0,494
Итого:			610	33,691	27,011	64,757	636,885	3,995	53,491	0,206	2,261	372,880	512,692	89,362	5,323

Обед

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (CP № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/100	1698 (CP № 294)	100	15,207	9,006	16,401	207,488	0,066	7,608	0,176	3,913	19,015	158,206	46,568	2,630
4	Рагу из овощей 1/180	1448 (CP № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225 (CP № 342)	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			870	27,793	32,883	84,839	746,474	0,443	80,019	1,451	14,169	180,553	439,329	165,551	8,362

Всего:

			61,484	59,893	149,595	1 383,359	4,439	133,510	1,657	16,429	553,433	952,022	254,913	13,685
--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

04 день четверг

Завтрак

1	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
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (CP № 260)	100	25,819	2,925	2,827	140,906	0,078	2,052	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
3	Капуста тушеная 1/180	1718 (CP № 321)	180	4,214	7,652	23,966	181,589	0,087	90,664	0,106	3,601	110,350	80,131	39,775	1,662
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			550	34,444	12,560	55,233	471,751	0,264	101,006	0,182	5,375	224,137	393,913	165,867	5,243

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (CP № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (CP № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	10,343	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (CP № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	1,530	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501 (CP № 348)	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			870	26,011	29,381	98,016	760,532	0,512	50,036	1,680	10,127	188,271	476,596	152,327	6,807
Всего:			60,454	41,941	153,249	1 232,283	0,775	151,042	1,861	15,502	412,409	870,509	318,195	12,050	

05 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (CP № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет 1/180	1706 (CP № 210)	180	14,634	18,580	2,194	234,529	0,076	0,398	0,276	4,536	104,364	236,251	18,000	2,783
3	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
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	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:			605	20,167	20,639	41,686	433,162	0,309	60,563	0,276	6,234	176,197	371,160	70,526	6,991

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (CP № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (CP № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
3	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454 (CP №99)	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
4	Каша перловая с маслом 1/180		180	5,671	5,231	44,529	247,878	0,073		0,025	2,294	37,530	198,013	25,981	1,152
5	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	1970 (CP № 359)	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			870	28,802	34,696	121,362	912,918	0,681	29,973	0,591	13,048	148,240	468,885	107,824	5,854
Всего:			48,969	55,334	163,049	1 346,080	0,990	90,536	0,867	19,282	324,436	840,046	178,351	12,845	

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша гречневая молочная без сахара 1/250		250	9,763	9,344	39,099	279,539	0,216	1,381	0,051	3,400	148,681	247,816	116,243	3,509
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	1755 (CP № 382)	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
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			565	32,725	17,475	81,268	613,252	0,455	3,536	0,103	4,529	444,696	596,588	223,245	7,742

Обед

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/100	1447 (CP №55)	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	8,750	0,015	3,603	33,010	36,350	16,980	1,107
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454 (CP №99)	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (CP № 260)	100	18,593	3,855	2,910	120,704	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Пюре гороховое 1/180	0579 (CP № 199)	180	19,935	5,864	41,560	298,752	0,700		0,025	0,668	107,496	287,496	92,869	5,940
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190 (CP № 342)	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			870	47,360	27,711	83,385	772,381	0,940	31,333	0,263	9,005	227,020	581,780	221,221	11,433
Всего:				80,085	45,187	164,653	1 385,633	1,395	34,869	0,365	13,534	671,716	1 178,368	444,466	19,175

07 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	1600 (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
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (CP № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
3	Каша перловая с маслом 1/180		180	5,671	5,231	44,529	247,878	0,073		0,025	2,294	37,530	198,013	25,981	1,152
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			550	24,331	18,662	88,825	620,580	0,567	2,650	0,077	6,949	153,182	436,746	78,551	4,110

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408	0,055	4,600	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (CP № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (CP № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,064	1,992	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Рагу из овощей 1/180	1448 (CP № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Компот из изюма без сахара 1/200	1501 (CP № 348)	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
Итого:			870	28,992	30,808	86,091	737,606	0,444	75,162	2,735	13,269	191,825	402,808	185,289	6,713
Всего:				53,324	49,469	174,917	1 358,186	1,010	77,812	2,812	20,218	345,007	839,554	263,841	10,822

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметанным 1/120/20			19,797	15,420	19,847	297,356	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
2	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
3	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
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	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:			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

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100	0312 (CP № 53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	9,300		3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Уха 1/250	1724 (CP № 106)	250	9,002	5,782	24,967	187,915	0,176	21,658	0,203	2,498	47,253	152,279	43,843	1,574
3	Печень по-строгановски 1/100	897 (CP №255)	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0,010	24,293	0,607	2,968	23,408	242,266	15,425	5,171
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (CP № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	1970 (CP № 359)	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800

<i>Итого:</i>		870	37,010	30,027	124,121	914,768	0,568	55,250	0,835	14,265	154,270	706,344	232,099	14,079
Всего:			59,735	46,230	186,680	1 401,728	3,271	110,385	0,953	15,905	410,813	1 057,36	299,828	18,562

09 день четверг

Завтрак

1	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
2	Рагу овощное с курицей 1/250	1823 (CP № 289)	250	21,587	11,823	29,611	311,201	0,232	57,973	0,600	4,982	80,233	227,984	109,345	2,925
3	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
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого:</i>			520	26,057	13,747	57,301	457,157	0,319	61,313	0,632	5,938	180,593	370,388	145,565	5,011

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (CP № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812 (CP № 232)	100	20,790	8,709	26,700	268,341	0,127	0,018	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190 (CP № 342)	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого:</i>			870	33,435	27,907	97,850	776,301	0,515	58,749	1,668	8,983	205,835	545,528	160,638	7,119
Всего:				59,492	41,654	155,151	1 233,458	0,835	120,061	2,300	14,921	386,428	915,917	306,203	12,131

10 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (CP № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром 1/170	1425 (CP № 213)	170	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0,465	0,276	5,505	260,681	307,276	24,990	2,418
3	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
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	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>Итого:</i>			595	22,804	25,883	56,399	549,762	0,304	60,630	0,276	7,204	333,864	442,186	77,716	6,671

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками	1829 (CP № 46)	100	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/250	1326 (CP № 98)	250	5,582	8,760	15,580	163,489	0,069	17,208	0,215	2,836	51,330	73,605	23,798	1,155
3	Плов с курицей 1/250	1443 (CP № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	1970 (CP № 359)	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого:</i>			840	31,340	24,906	117,181	818,235	0,462	47,778	1,015	10,838	165,459	521,654	206,903	6,471
Всего:				54,144	50,789	173,579	1 367,997	0,767	108,407	1,291	18,041	499,322	963,840	284,619	13,142