



"Согласовано"
Директор

МБОУ ООШ №2

20 24 г

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "ВИНЕГРЕТЬ"

Штурмин М.Е.

01 2024 г



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет по Калининградской области
2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
01 день понедельник (1 неделя)						
Завтрак						
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
Итого:		525	24,513	18,052	54,556	478,745
Обед						
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
Итого:		730	22,727	29,418	72,232	644,596
Всего:			43,572	46,514	131,813	1 120,165
02 день вторник (1 неделя)						
Завтрак						
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
Итого:		505	20,813	21,503	54,575	495,08
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 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