

"Согласовано"
 Директор
 МБОУ СОШ №1 - Краснознаменская
 М.В. Аленикова
 20 1 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

| № | Наименование блюд | № 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 |