

**Примерные двухнедельные рационы питания  
для обучающихся в средних школах, гимназиях  
с сахарным диабетом  
на зимне-весенний период  
ОАО "Комбинат школьного питания"**

**1, 3 неделя**

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>	21%									
Горошек консервированный	50	1,6	0,1	3,6	21					
Сосиски отварные	48	4,8	8,6	4,9	99					
Каша пшеничная рассыпчатая (10/1)	150	6,5	5,4	38,0	227					
Чай черный без сахара (ТК № 621)	200	0,2	0,0	0,0	1					
<b>Итого</b>		13,0	14,1	46,4	347					
<b>Обед</b>	36%									
Салат "Розовый"	60	3,4	8,9	2,2	102	100	5,6	14,8	3,6	170
Рассольник "Школьный" (крупа перловая) со сметаной	250/10	2,1	5,6	12,1	109	250/10	2,1	5,6	12,1	109
Филе из птицы "Смак"	60	13,8	4,7	3,6	90	75	17,3	5,9	4,5	112
Рагу овощное "Домашнее" (ТК № 618)	150	3,3	17,0	22,4	263	150	3,3	17,0	22,4	263
Напиток яблочный без сахара (ТК № 628) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,8	27	200	0,2	0,2	5,8	27
<b>Итого</b>		22,8	36,3	46,0	590		28,5	43,4	48,4	681
<b>Полдник</b>	12%									
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
<b>Итого</b>		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196
<b>Ужин</b>										
Горошек консервированный						50	1,6	0,1	3,6	21
Сосиски отварные						96	9,6	17,2	9,8	198
Каша пшеничная рассыпчатая (10/1)						200	8,6	7,2	50,6	302
Чай черный без сахара (ТК № 621)						200	0,2	0,0	0,0	1
<b>Итого</b>							20,0	24,5	64,0	522
<b>Итого за день</b>		42,2	57,5	119,3	1133		54,8	75,0	139,2	1398
<b>Вторник</b>										
<b>Завтрак</b>	23%									
Творог со сметаной (ТК № 484)	100/10	14,3	16,2	1,8	171					
Каша гречневая вязкая (10/2)	150	4,5	4,5	21,9	146					
Чай с молоком без сахара (ТК № 622)	200	1,6	1,2	2,4	28					
<b>Итого</b>		20,4	21,9	26,1	345					
<b>Обед</b>	33%									
Салат "Лустачка"	80	6,1	14,0	1,9	158	80	6,1	14,0	1,9	158
Суп картофельный с пшеном	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Быточки рубленные из птицы, припущенные (ТК №629)	75	13,1	1,5	7,0	92	75	13,1	1,5	7,0	92
Капуста тушеная "Полезная" (ТК №617)	150	3,3	5,3	16,2	123	200	4,4	7,0	21,6	164
Компот "Цитрусовый" без сахара (ТК № 625) с витамином "С"	200	0,6	0,0	2,4	20	200	0,6	0,0	2,4	20
<b>Итого</b>		25,3	25,0	44,0	506		26,4	26,8	49,4	547
<b>Полдник</b>	14%									
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102	200	0,8	0,8	20,0	102
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
<b>Итого</b>		6,6	7,2	29,4	222		6,6	7,2	29,4	222
<b>Ужин</b>										
Творог со сметаной (ТК № 484)						100/10	14,3	16,2	1,8	171
Каша гречневая вязкая (10/2)						150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с молоком без сахара (ТК № 622)						200	1,6	1,2	2,4	28
<b>Итого</b>							20,4	21,9	26,1	345
<b>Итого за день</b>		52,3	54,1	99,5	1073		53,4	55,9	104,9	1114
<b>Среда</b>										
<b>Завтрак</b>	23%									
Фрикадельки из птицы (ТК №630)	75	13,7	1,6	6,2	93					
Каша перловая рассыпчатая (10/1)	150	4,4	4,2	31,2	180					
Чай с лимоном без сахара (ТК №620)	200	0,1	0,0	0,4	14					
<b>Итого</b>		18,2	5,8	37,8	287					
<b>Обед</b>	33%									
Горошек консервированный	50	1,6	0,1	3,6	21	80	2,5	0,2	5,7	33
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
или Щи диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Рыба припущенная (ТК № 606)	75	17,9	0,8	0,3	86	100	23,9	1,1	0,4	115
Рагу овощное	150	3,0	8,7	17,7	161	200	4,0	11,6	23,6	214
Напиток "Дюшес" без сахара (ТК № 631) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,6	24	200	0,2	0,2	5,6	24
<b>Итого</b>		25,0	16,8	36,5	402		32,9	20,0	44,6	496
<b>Полдник</b>	14%									
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
<b>Итого</b>		6,2	6,9	19,5	170		6,4	7,1	26,9	196
<b>Ужин</b>										
Фрикадельки из птицы (ТК №630)						100	18,3	2,1	8,3	124
Каша перловая рассыпчатая (10/1)						200	5,8	5,6	41,6	240
Чай с лимоном без сахара (ТК №620)						200	0,1	0,0	0,4	14
<b>Итого</b>							24,2	7,7	50,3	378
<b>Итого за день</b>		49,4	29,5	93,7	858		63,5	34,8	121,8	1070

Четверг										
<b>Завтрак</b>	23%									
Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	7,4	34					
Омлет натуральный	105	10,0	13,2	1,8	167					
Каша гречневая вязкая (10/2)	150	4,5	4,5	21,9	146					
Чай охлажденный с соком без сахара (ТК № 623)	200	0,4	0,0	6,6	28					
<b>Итого</b>		16,0	17,9	37,7	375					
<b>Обед</b>	36%									
Салат "Агенчик"	80	1,4	9,0	5,2	107	80	1,4	9,0	5,2	107
Борщ "Диетический" со сметаной	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Жаркое по-домашнему (из птицы)	50/100	19,8	19,5	24,9	353	50/100	19,8	19,5	24,9	353
Напиток "Цитрусовый" без сахара (ТК № 626)	200	0,2	0,0	0,8	6	200	0,2	0,0	0,8	6
<b>Итого</b>		23,5	34,5	43,2	577		23,5	34,5	43,2	577
<b>Полдник</b>	11%									
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
<b>Итого</b>		6,4	6,9	20,7	178		6,6	7,1	28,1	204
<b>Ужин</b>										
Кукуруза консервированная						90	2,0	0,4	13,2	61
Омлет натуральный						105	10,0	13,2	1,8	167
Каша гречневая вязкая (10/2)						150	4,5	4,5	21,9	146
Чай охлажденный с соком без сахара (ТК № 623)						200	0,4	0,0	6,6	28
<b>Итого</b>							16,9	18,1	43,5	403
<b>Итого за день</b>		45,9	59,3	101,5	1130		46,9	59,7	114,8	1183
Пятница										
<b>Завтрак</b>	21%									
Огурцы консервированные	40	1,1	0,0	0,5	8					
Рыба отварная (ТК №607)	50	12,0	0,6	0,3	58					
Рагу овощное "Домашнее" (ТК № 618)	100	2,2	11,3	14,9	175					
Чай черный без сахара (ТК № 621)	200	0,2	0,0	0,0	1					
<b>Итого</b>		15,5	11,9	15,7	241					
<b>Обед</b>	38%									
Салат "Заря"	80	2,0	9,4	5,1	113	80	2,0	9,4	5,1	113
Солянка "Школьная"(ТК №560/1) со сметаной	250/10	1,8	5,8	11,5	108	250/10	1,8	5,8	11,5	108
Капуста тушеная с филе птицы (ТК № 627)	200	15,8	9,6	13,4	200	250	19,8	12,0	16,8	250
Компот из свежих фруктов без сахара (ТК № 624) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,0	23	200	0,2	0,2	5,0	23
<b>Итого</b>		19,8	25,0	35,1	444		23,7	27,4	38,4	494
<b>Полдник</b>	11%									
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,8	18,8	84
Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84	200	5,6	6,4	8,2	112
<b>Итого</b>		4,6	5,2	15,6	126		6,4	7,2	27,0	196
<b>Ужин</b>										
Огурцы консервированные						70	2,0	0,0	0,9	13
Рыба отварная (ТК №607)						50	12,0	0,6	0,3	58
Рагу овощное "Домашнее" (ТК № 618)						150	3,3	17,0	22,4	263
Чай черный без сахара (ТК № 621)						200	0,2	0,0	0,0	1
<b>Итого</b>							5,5	17,0	23,3	277
<b>Итого за день</b>		39,9	42,0	66,3	811		35,6	51,5	88,7	967

## 2, 4 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Понедельник</b>										
<b>Завтрак</b>	24%									
Оладушки куриные "Легкие"	75	17,3	7,5	4,9	158					
Каша перловая рассыпчатая (10/1)	150	4,4	4,2	31,2	180					
Чай с лимоном без сахара (ТК №620)	200	0,1	0,0	0,4	14					
<b>Итого</b>		21,7	11,7	36,5	352					
<b>Обед</b>	33%									
Салат из вареных овощей (салат из свеклы)	80	1,1	4,0	6,5	66	80	1,1	4,0	6,5	66
Суп крестьянский с крупой (перловой, или пшениной, или хлопья овсяные "Геркулес")	250	2,3	3,0	11,0	80	250	2,3	3,0	11,0	80
Гуляш из филе птицы (ТК №405)	50/50	13,1	15,4	3,2	204	50/50	13,1	15,4	3,2	204
Овощи припущенные в сметане (ТК №619)	100	2,1	4,8	13,7	111	200	4,2	9,6	27,4	222
Напиток "Дюшес" без сахара (ТК № 631) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,6	24	200	0,2	0,2	5,6	24
<b>Итого</b>		18,8	27,4	40,0	485		20,9	32,2	53,7	596
<b>Полдник</b>	14%									
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84	200	0,8	0,8	18,8	84
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
<b>Итого</b>		6,6	7,2	28,2	204		6,6	7,2	28,2	204
<b>Ужин</b>										
Оладушки куриные "Легкие"						100	23,0	10,0	6,5	210
Каша перловая рассыпчатая (10/1)						150	4,4	4,2	31,2	180
Чай с лимоном без сахара (ТК №620)						200	0,1	0,0	0,4	14
<b>Итого</b>							27,5	14,2	38,1	404
<b>Итого за день</b>		47,1	46,3	104,7	1041		54,9	53,6	120,0	1204
<b>Вторник</b>										
<b>Завтрак</b>	23%									
Огурцы консервированные	45	1,3	0,0	0,6	9					
Омлет натуральный	105	10,0	13,2	1,8	167					
Каша овсяная вязкая (10/2)	150	3,9	5,7	17,6	137					
Чай черный без сахара (ТК № 621)	200	0,2	0,0	0,0	1					
<b>Итого</b>		15,4	18,9	19,9	313					
<b>Обед</b>	33%									
Салат из моркови и яблок с маслом растительным	60	0,5	5,2	4,6	67	100	0,8	8,7	7,7	112
Щи домашние со сметаной	250/10	2,3	7,0	9,3	111	250/10	2,3	7,0	9,3	111
или Щи диетические со сметаной	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Рыба припущенная (ТК № 606)	75	17,9	0,8	0,3	87	100	23,9	1,1	0,4	115

Рагу овощное "Домашнее" (ТК № 618)	100	2,2	11,3	14,9	175	150	3,3	17,0	22,4	263
Компот из свежих фруктов без сахара (ТК № 624) с витамином "С"	200	0,2	0,0	5,0	22	200	0,2	0,0	5,0	22
Итого		23,1	24,3	34,1	462		30,5	33,7	44,8	623
<b>Полдник</b>	14%									
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196
<b>Ужин</b>										
Огурцы консервированные						75	2,1	0,0	1,0	14
Омлет натуральный						105	10,0	13,2	1,8	167
Каша овсяная вязкая (10/2)						200	5,2	7,6	23,4	182
Чай черный без сахара (ТК № 621)						200	0,2	0,0	0,0	1
Итого							17,5	20,8	26,2	364
<b>Итого за день</b>		44,8	50,3	80,9	971		54,4	61,6	97,8	1183
<b>Среда</b>										
<b>Завтрак</b>	25%									
Творог со сметаной (ТК № 484)	100/10	14,3	16,2	1,8	171					
Каша гречневая вязкая (10/2)	100	3,0	3,0	14,6	97					
Чай охлажденный с соком без сахара (ТК № 623)	200	0,4	0,0	6,6	28					
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51					
Итого		18,1	19,6	33,0	348					
<b>Обед</b>	32%									
Горошек консервированный	50	1,6	0,1	3,6	21	100	3,1	0,2	7,1	41
Суп картофельный с перловой крупой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Колбаски "Сливочные" (ТК № 510/1)	70	16,7	14,1	4,4	211	100	23,9	20,1	6,2	301
Овощи в молочном соусе (10/12)	150	3,0	2,7	12,5	86	200	4,0	3,6	16,6	114
Напиток "Цитрусовый" без сахара (ТК № 626)	200	0,2	0,0	0,8	6	200	0,2	0,0	0,8	6
Итого		23,7	21,1	37,8	436		33,5	28,2	47,2	575
<b>Полдник</b>	13%									
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51	100	0,4	0,4	10,0	51
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		6,2	6,8	19,4	171		6,2	6,8	19,4	171
<b>Ужин</b>										
Творог со сметаной (ТК № 484)						100/10	14,3	16,2	1,8	171
Каша гречневая вязкая (10/2)						150	4,5	4,5	21,9	146
Чай охлажденный с соком без сахара (ТК № 623)						200	0,4	0,0	6,6	28
Фрукты						200	0,8	0,8	10,0	102
Итого							20,0	21,5	40,3	447
<b>Итого за день</b>		48,0	47,5	90,2	955		59,7	56,5	106,9	1193
<b>Четверг</b>										
<b>Завтрак</b>	27%									
Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	7,4	34					
Биточек "Воздушный" (ТК № 608)	60	15,0	6,5	3,3	96					
Каша пшеница рассыпчатая (10/1)	100	4,3	3,6	25,3	151					
Чай черный без сахара (ТК № 621)	200	0,2	0,0	0,0	1					
Итого		21	10	36	282					
<b>Обед</b>	31%									
Салат из квашеной капусты со свеклой	90	1,4	4,5	4,1	65	90	1,4	4,5	4,1	65
Рассольник "Школьный" (крупя перловая) со сметаной	250/10	2,3	2,8	12,0	101	250/15	2,4	3,7	1,3	110
Капуста тушеная с филе птицы (ТК № 627)	125	9,9	6,0	8,4	125	250	19,8	12,0	16,8	250
Напиток яблочный без сахара (ТК № 628) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,8	27	200	0,2	0,2	5,8	27
Итого		13,8	13,5	30,4	318		23,8	20,4	27,9	453
<b>Полдник</b>	12%									
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	200	0,8	0,7	18,7	84
Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		4,6	5,2	15,6	126		6,4	7,1	26,9	196
<b>Ужин</b>										
Кукуруза консервированная						75	1,7	0,3	11,0	51
Биточек "Воздушный" (ТК № 608)						75	18,8	8,1	4,1	165
Каша пшеница рассыпчатая (10/1)						150	6,5	5,4	38,0	227
Чай черный без сахара (ТК № 621)						200	0,2	0,0	0,0	1
Итого							27,1	5,7	49,0	279
<b>Итого за день</b>		39,0	28,9	81,9	726		57,3	33,2	103,8	927
<b>Пятница</b>										
<b>Завтрак</b>	26%									
Биточек рыбный "Загадка" (ТК № 582/1)	75	16,3	10,4	6,3	188					
Рагу овощное "Домашнее" (ТК № 618)	100	2,2	11,3	14,9	175					
Чай с молоком без сахара (ТК № 622)	200	1,6	1,2	2,4	28					
Итого		20,1	22,9	23,6	391					
<b>Обед</b>	31%									
Салат морковно-яблочный	50	0,8	4,7	3,6	60	100	1,6	9,4	7,2	119
Борщ "Диетический" со сметаной	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Котлеты из птицы "Оригинальные"	75	8,0	6,8	3,3	107	75	8,0	6,8	3,3	107
Каша перловая рассыпчатая (10/1)	150	4,4	4,2	31,2	180	150	4,4	4,2	31,2	180
Компот "Цитрусовый" без сахара (ТК № 625) с витамином "С"	200	0,6	0,0	2,4	20	200	0,6	0,0	2,4	20
Итого		15,8	21,8	52,8	477		16,6	26,5	56,4	537
<b>Полдник</b>	13%									
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		6,4	7,0	24,4	197		6,6	7,2	29,4	222
<b>Ужин</b>										
Биточек рыбный "Загадка" (ТК № 582/1)						100	21,7	13,9	8,4	251
Рагу овощное "Домашнее" (ТК № 618)						150	3,3	17,0	22,4	263
Чай с молоком без сахара (ТК № 622)						200	1,6	1,2	2,4	28
Итого							26,6	32,1	33,2	542
<b>Итого за день</b>		42,3	51,7	100,8	1065		49,8	65,7	118,9	1300