Примерные двухнедельные рационы питания
летне-осенний период
для детей больных сахарным диабетом
ОАО "Комбинат школьного питания"

1, 3 неделя

Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
Понедельник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Завтрак	21%									
Филе отварное (ТК №601)	60	18,5	2,3	0,2	95					
или птица отварная	60	7,2	6,0	0,1	83					
Каша пшенная 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		13,9	11,4	38,1	310					
Обед	36%									
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51	100	2,4	5,1	11,3	101
Рассольник "Школьный" (крупа перловая) со сметаной	250/10	2,1	5,6	12,1	109	250/10	2,1	5,6	12,1	109
Сосиски отварные	48	4,8	8,6	4,9	99	96	9,6	17,2	9,8	198
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
Итого		11,6	33,9	50,8	548,4		17,6	45,1	61,4	697,9
Полдник	13%									
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
Итого		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196
Ужин										
Филе отварное (ТК №601)						75	23,1	2,9	0,2	119
или птица отварная						75	9,0	7,5	0,2	104
Каша пшенная 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
Итого							31,9	10,1	50,8	422
Итого за день		31,9	52,4	115,8	1055		55,9	62,2	139,1	1316
Вторник										

Завтрак	25%									
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					
Итого		20,4	21,9	26,1	345,0					
Обед	30%									
Салат из огурцов	60	0,4	6,7	1,0	65	80	0,5	8,9	1,4	87
Суп картофельный с перловой крупой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Биточки рубленые 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
Итого		19,6	17,7	43,1	413		20,8	21,6	48,8	476
Полдник	16%									
Фрукты	200	0,8	0,8	20,0	102	200	0,8	0,8	20,0	102
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		6,6	7,2	29,4	222		6,6	7,2	29,4	222
Ужин										
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
Итого							20,4	21,9	26,1	345,0
Итого за день		46,6	46,8	98,6	980		47,8	50,7	104,3	1043
Среда										
Завтрак	21%									
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					
Итого		18,2	5,8	37,8	287					
Обед	36%									
Салат из моркови	60	0,6	3,0	6,0	54	75	0,8	3,8	7,5	68
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
Биточек рыбный "Загадка" (ТК № 582/1)	75	16,3	10,4	6,3	188	75	16,3	10,4	6,3	188
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
Итого		21,5	25,4	40,9	488		23,7	30,9	56,1	612
Полдник	13%									
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
Итого		6,2	6,9	19,5	170		6,4	7,1	26,9	196
Ужин										
Фрикадельки из птицы (ТК №630)						100	13,7	2,1	8,2	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
Итого							24,2	7,7	50,3	378
Итого за день		45,9	38,1	98,2	944		54,3	45,7	133,3	1186
Четверг										
Завтрак	24%									
Овощи свежие порционно (помидоры)	50	0,6	0,1	1,9	12					
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					
Итого		15,5	17,8	32,2	353					
Обед	34%									
Овощи свежие порционно /огурцы/	50	0,4	0,1	1,0	6	80	0,6	0,1	1,5	9
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	12,1	128
или 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
Итого		22,7	27,6	38,8	492		22,9	27,6	39,3	496
Полдник	12%									
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		6,4	6,9	20,7	178		6,6	7,1	28,1	204
Ужин										
Овощи свежие порционно (помидоры)						100	1,1	0,2	3,8	23
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
Итого							16,0	17,9	34,1	364
Итого за день		44,5	52,3	91,6	1023		45,5	52,6	101,5	1064
Пятница										
Завтрак	23%									
Овощи свежие порционно(помидор)	30	0,3	0,1	1,1	7					
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					
Итого		14,7	11,9	16,3	240,4					
Обед	34%									
Салат "Витаминный с маслом растительным"	50	0,6	2,6	5,5	47	60	0,7	3,1	6,5	56
Суп крестьянский с крупой (перловой, или пшенной, или хлопья овсяные "Геркулес")	250	2,3	3,0	11,0	80	250	2,3	3,0	11,0	80
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 яблок без сахара (ТК № 624) с витамином "С"	200	0,2	0,2	5,0	23	200	0,2	0,2	5,0	23
Итого		18,9	15,4	34,9	350,4		22,9	18,3	39,3	409,8
Полдник	12%									
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
Итого		4,6	5,2	15,6	126		6,4	7,2	27,0	196
Ужин										
Овощи свежие порционно (огурец)						50	0,4	0,5	0,8	6
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
Итого							15,9	18,0	23,4	326,5
Итого за день		38,2	32,5	66,7	717		45,2	43,5	89,7	932

2, 4 неделя

Наименование блюд	**6-10 лет**					**11-18 лет**				
Понедельник	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Выход, г**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
Завтрак	21%									
Овощи свежие порционно (огурец)	50	0,4	0,5	0,8	6					
Филе отварное (ТК №601)	75	23,1	2,9	0,3	119					
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					
Итого		27,9	7,6	32,7	318,3					
Обед	35%									
Салат "Цветной"	60	1,8	5,1	2,9	65	80	2,4	6,8	3,9	86
Суп картофельный с пшеном	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
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 фирменное	100	2,1	4,8	13,7	111	200	4,2	9,6	27,4	222
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		19,5	29,8	42,1	520		22,2	36,3	56,8	652
Полдник	14%									
Фрукты	200	0,8	0,8	18,8	84	200	0,8	0,8	18,8	84
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		6,6	7,2	28,2	204		6,6	7,2	28,2	204
Ужин										
Овощи свежие порционно (огурец)						50	0,4	0,5	0,8	6
Филе отварное (ТК №601)						100	30,8	3,8	0,3	158
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
Итого							36,7	9,4	42,3	412

Итого за день		54,0	44,5	103,0	1042		65,5	52,9	127,3	1269
Вторник										
Завтрак	23%									
Омлет натуральный	105	10,0	13,2	1,8	167					
Каша пшенная 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		14,5	16,8	27,1	319					
Обед	32%									
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
Напиток "Цитрусовый" без сахара (ТК № 626)	200	0,2	0,0	0,8	6	200	0,2	0,0	0,8	6
Итого		23,1	24,3	29,9	446		30,5	33,7	40,6	607
Полдник	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
Ужин										
Омлет натуральный						105	10,0	13,2	1,8	167
Каша пшенная 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							16,7	18,6	39,8	395
Итого за день		44,0	48,2	83,9	961		53,6	59,4	107,2	1197
Среда										
Завтрак	24%									
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					
Обед	33%									
Салат "Нежность"	50	1,1	3,6	1,7	44	70	1,5	5,0	2,4	61
Суп крестьянский с крупой (перловой, или пшенной, или хлопья овсяные "Геркулес")	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
Компот из свежих яблок без сахара (ТК № 624) с витамином "С"	200	0,2	0,0	5,0	22	200	0,2	0,0	5,0	22
Итого		23,2	24,6	40,1	475		31,8	33,0	46,7	611

Полдник	12%									
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51	100	0,4	0,4	10,0	51
Молоко	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
Ужин										
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
Итого за день		47,5	51,0	92,5	994		58,0	61,3	106,4	1229
Четверг										
Завтрак	25%									
Овощи свежие порционно (огурец)	50	0,4	0,5	0,8	6					
Биточек "Воздушный" (ТК № 608)	60	15,0	6,5	3,3	96					
Каша пшенная 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		20	11	29	254					
Обед	33%									
Салат "Лустачка"	50	3,8	8,8	1,2	99	75	5,7	13,1	1,8	148
Рассольник "Школьный" (крупа 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
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		16,6	17,5	24,0	344,2		28,5	28,8	22,2	528,0
Полдник	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
Ужин										
Овощи свежие порционно (огурец)						50	0,4	0,5	0,8	6
Биточек "Воздушный" (ТК № 608)						75	18,8	8,1	4,1	165
Каша пшенная 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							25,8	5,9	38,8	233
Итого за день		41,1	33,3	69,0	724		60,6	41,8	87,9	957,0
Пятница										
Завтрак	25%									
Овощи свежие порционно (помидоры)	50	0,6	0,1	1,9	12					
Биточек рыбный "Загадка" (ТК № 582/1)	75	16,3	10,4	6,3	188					
Овощи припущенные в сметане (ТК №619)	100	2,1	4,8	13,7	111					

Чай с молоком без сахара (ТК № 622)	200	1,6	1,2	2,4	28					
Итого		20,5	16,5	24,3	339					
Обед	30%									
Овощи свежие порционно /огурцы/	50	0,4	0,1	1,0	6	80	0,6	0,1	1,5	9
Борщ с капустой и картофелем, сметаной с витамином "С"	250/10	2,3	8,0	12,1	128	250/10	2,3	8,0	12,1	128
или Борщ "Диетический" со сметаной	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Фрикадельки из птицы (ТК №630)	60	11,0	1,3	5,0	74	80	14,6	1,7	6,6	99
Каша перловая рассыпчатая (10/1)	150	4,4	4,2	31,2	180	150	4,4	4,2	31,2	180
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
Итого		18,2	13,7	54,8	411,9		22,1	14,2	57,1	440,0
Полдник	15%									
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102
Молоко	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
Ужин										
Овощи свежие порционно (помидоры)						50	0,6	0,1	1,9	12
Биточек рыбный "Загадка" (ТК № 582/1)						100	21,7	13,9	8,4	251
Овощи припущенные в сметане (ТК №619)						150	3,2	7,2	20,6	167
Чай с молоком без сахара (ТК № 622)						200	1,6	1,2	2,4	28
Итого							27,0	22,4	33,3	458
Итого за день		45,1	37,3	103,5	948		55,7	43,8	119,7	1120