

Рацион диабет

с 7 до 11 лет															
	<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Витамин, мг</i>					<i>Минеральные вещества, мг</i>				<i>ЭЦ</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>В1</i>	<i>В2</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Бета-каротин</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	
1 день	<u>Завтрак</u>														
ТК №42	Омлет натуральный с сыром	120	13,90	21,60	2,00	0,07	0,50	0,40	0,30	0,50	216,00	257,00	19,00	3,00	259,00
ТК №31	Какао с молоком (без сахара)	200	4,60	4,40	6,10	0,40	0,17	0,68	0,02	0,00	142,90	130,00	34,30	1,10	81,80
ТК №40	Бутерброд с маслом	60	4,30	8,65	19,23	0,09	0,05	0,00	0,07	30,00	25,90	78,00	23,50	1,97	137,00
пром	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	0,05	0,04	72,00	0,01	0,06	40,80	27,60	15,60	0,36	51,60
	Итого за завтрак	500	23,88	34,89	37,05	0,60	0,76	73,08	0,40	30,56	425,60	492,60	92,40	6,43	529,40
	<u>Обед</u>														
пром	Огурцы в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	0,02	0,02	6,00	0,006	0,036	13,80	25,20	8,40	0,36	8,40
ТК №8	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне /сметана	200/10	6,48	4,01	4,87	0,03	0,03	14,09	0,50	1012,93	416,90	31,93	16,07	0,55	65,75
ТК №19	Гуляш из говядины	100	14,40	9,30	2,60	0,08	0,15	0,80	0,04	0,05	38,00	180,00	24,00	1,90	151,10
ТК №4	Капуста тушеная	150	3,90	0,80	12,00	0,08	0,15	115,44	0,53	3,26	102,12	82,05	42,26	1,44	71,70
ТК №30	Икра баклажанная	60	1,62	3,66	3,06	0,02	0,01	1,80	0,01	0,01	13,20	23,40	7,20	0,36	51,60
ТК №32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	810	29,14	18,26	37,47	0,29	0,41	138,17	2,57	1017,75	602,48	396,86	116,45	6,49	416,35
2 день	<u>Завтрак</u>														
ТК №1	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,50	0,60	32,40	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	62,79	157,05	29,21	0,88	152,20
пром	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	0,01	0,01	0,14	52,00	34,00	176,00	100,00	7,00	0,20	72,00
пром	Булочка диабетическая	30	2,10	0,84	11,46	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	14,10	45,00	14,10	1,17	42,60
пром	Сливы свежие	100	0,80	0,30	9,60	0,06	0,04	10,00	0,01	0,10	20,00	20,00	9,00	0,50	49,00
ТК №37	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,80	3,50	4,80	0,03	0,13	0,52	0,01	0,00	110,90	107,00	30,70	1,10	65,80
	Итого за завтрак	500	15,84	11,14	58,26	0,19	0,23	10,66	52,02	34,11	383,79	429,05	90,01	3,85	381,60
	<u>Обед</u>														
ТК №12	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/ со сметаной	200/10	1,63	4,15	9,80	0,07	0,05	6,81	0,00	995,65	432,15	46,35	19,74	0,75	87,59
ТК №20	Жаркое по-домашнему из говядины	150	8,88	9,92	9,09	0,07	0,09	3,71	0,00	45,42	16,73	112,87	23,30	2,11	161,83
пром	Нарезка из свежего огурца и сладкого перца	100	1,10	1,70	3,90	0,06	0,04	85,65	0,11	0,66	15,81	29,10	11,29	0,54	35,60
ТК №39	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,40	7,20	3,80	0,70	6,80
пром	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	0,07	0,03	0,00	2,00	2,00	18,80	62,80	19,60	1,56	80,80
	Итого за обед	700	14,53	16,29	40,31	0,26	0,21	96,20	2,11	1043,73	487,89	258,31	77,73	5,66	372,61

3 день															
	Завтрак														
ТК №2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	8,40	7,60	37,60	0,21	0,12	0,00	0,03	0,03	26,88	202,44	135,70	4,53	251,40
пром	Нектарин	30	0,30	0,10	2,70	0,01	0,01	1,62	0,01	0,05	1,80	7,80	2,70	0,08	13,20
ТК №31	Какао с молоком (без сахара)	200	6,20	4,60	4,40	0,04	0,12	0,68	0,01	0,01	92,52	173,20	90,78	4,31	98,80
пром	Булочка диабетическая	100	7,00	2,80	38,20	0,17	0,08	0,00	0,00	0,00	47,00	150,00	47,00	3,90	142,00
	Итого за завтрак	540	21,90	15,10	82,90	0,43	0,32	2,30	0,06	0,09	168,20	533,44	276,18	12,83	505,40
	Обед														
ТК №14	Суп овощной на м/к бульоне	200,00	1,34	4,19	7,69	0,06	0,04	8,72	0,00	1026,06	29,27	41,39	17,43	0,65	80,01
пром	Огурец консерв нарезка	60,00	0,80	0,20	3,20	0,01	0,01	3,00	0,00	0,02	1,80	1,80	8,40	1,80	18,60
ТК №21	Курица, тушенная в сметане	100,00	15,50	11,50	3,60	0,06	0,06	9,00	0,08	1,58	41,00	144,00	19,00	1,00	180,00
ТК №5	Капуста цветная отварная	100,00	2,50	0,30	4,20	0,10	0,10	70,00	0,00	0,02	26,00	51,00	17,00	1,40	30,00
ТК №34	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	0,02	0,02	6,68	8,12	6,96	0,86	15,40
пром	Хлеб ржаной	60,00	4,08	0,78	23,88	0,11	0,05	0,00	3,00	3,00	28,20	94,20	29,40	2,34	121,20
	Итого за обед	720,00	24,52	17,57	44,67	0,34	0,28	100,36	3,11	1030,68	132,95	340,51	98,19	8,05	445,21
4 день															
	Завтрак														
ТК №44	Пудинг из творога с яблоками	150	19,90	15,00	11,90	0,06	0,28	1,59	0,08	3,83	167,00	234,00	28,00	1,60	243,60
пром	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,13	0,00	0,01	0,00	40,00	30,00	2,40	3,00	0,00	0,20	56,00
ТК №43	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	0,03	0,18	0,00	100,00	24,00	22,00	76,80	4,80	1,00	63,00
пром	Булочка диабетическая	30	2,10	0,84	11,46	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	14,10	45,00	14,10	1,17	42,60
пром	Сливы свежие	100	0,80	0,30	9,60	0,06	0,04	10,00	0,01	0,10	20,00	20,00	9,00	0,50	49,00
ТК №35	Чай с молоком и сиропом стевии	200,00	1,60	1,40	3,70	0,01	0,07	0,30	6,90	0,00	57,20	46,30	9,90	0,80	33,90
	Итого за завтрак	530	29,56	29,40	37,07	0,21	0,60	11,89	146,99	57,93	282,70	425,10	65,80	5,27	488,10
	Обед														
ТК №15	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,39	0,04	0,01	0,76	0,00	974,40	21,84	29,43	12,18	0,58	93,60
ТК 23/24	Куры отварные с соусом сметанным	90/20	13,55	16,54	2,23	0,07	0,14	2,64	67,60	57,87	36,94	145,23	17,54	1,52	212,27
ТК №22	Овощное рагу с баклажанами	150	2,00	2,60	8,70	0,08	0,10	93,62	0,26	1,61	31,68	46,35	19,89	0,95	66,90
пром	Кукуруза консервированная	60	1,30	0,20	6,70	0,01	0,03	2,88	0,00	0,01	25,20	24,60	7,80	0,22	34,80
ТК №36	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,30	0,10	2,40	0,00	0,01	1,24	2,68	0,00	8,58	11,00	6,13	0,84	11,70
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	750	21,11	23,89	42,37	0,26	0,32	101,14	72,04	1035,39	138,34	303,71	78,24	5,27	479,87
5 день															
	Завтрак														
ТК №1	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,50	0,60	32,40	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	62,79	157,05	29,21	0,88	152,20
ТК №40	Бутерброд с маслом	60	4,30	8,65	19,23	0,09	0,05	0,00	0,07	30,00	25,90	78,00	23,50	1,97	137,00
ТК №39	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,40	7,20	3,80	0,70	6,80
пром	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	0,04	0,03	60,00	0,01	0,05	34,00	23,00	13,00	0,30	43,00
	Итого за завтрак	510	9,90	9,45	61,33	0,17	0,10	60,04	0,08	30,06	127,09	265,25	69,51	3,85	339,00
	Обед														
пром	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	60	0,60	0,10	0,30	0,02	0,02	4,00	0,03	0,03	30,00	30,00	87,00	8,10	5,00
ТК №16	Суп из красной фасоли на м/к бульоне	200	4,40	4,20	13,27	0,20	0,06	4,60	0,00	1209,33	34,80	70,47	28,47	1,64	118,60

TK № 6	Картофель отварной	150	3,56	5,44	29,06	0,19	0,12	26,25	0,00	51,56	18,30	99,56	36,66	1,44	177,19
TK №25	Биточки рыбные (паровые)	55	8,60	5,60	4,60	0,08	0,05	0,00	0,04	1,90	21,00	89,00	14,00	0,40	103,00
TK №32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	695	19,40	15,73	60,67	0,54	0,29	34,89	1,54	1264,29	122,56	343,31	184,65	13,46	471,59
6 день	Завтрак														
TK №3	Каша гречневая с молоком	200	8,00	11,48	31,04	0,19	0,26	1,44	57,78	14,30	161,48	217,04	87,41	2,52	260,00
TK №43	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	0,03	0,18	0,00	100,00	24,00	22,00	76,80	4,80	1,00	63,00
TK №41	Бутерброд с сыром	45	4,50	8,70	7,40	0,02	0,02	0,00	0,08	0,03	135,00	86,00	7,00	0,30	131,00
TK №31	Какао с молоком (без сахара)	200	4,60	4,40	6,10	0,40	0,17	0,68	0,02	0,00	142,90	130,00	34,30	1,10	81,80
пром	Яблоки свежие	60	0,20	0,20	5,90	0,02	0,01	6,00	0,03	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	28,20
	Итого за завтрак	545	22,38	29,38	50,72	0,65	0,64	8,12	157,91	38,34	470,98	516,44	138,91	6,24	564,00
	Обед														
TK №29	Икра кабачковая	60	1,56	3,18	3,42	0,02	0,01	6,60	0,01	0,01	19,80	15,60	9,60	0,48	47,40
TK №13	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне / со сметаной	200/10	1,50	4,02	8,92	0,04	0,04	8,71	0,00	1063,71	40,61	44,59	21,47	0,90	84,73
TK №1	Каша перловка рассыпчатая	150	4,50	0,60	32,40	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	62,79	157,05	29,21	0,88	152,20
TK №26	Котлеты рубленые из птицы	55	9,30	7,10	8,50	0,05	0,04	8,00	0,07	4,62	41,00	82,00	19,00	1,00	135,00
TK №39	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,40	7,20	3,80	0,70	6,80
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	705	19,10	15,29	66,78	0,20	0,14	23,35	1,58	1069,84	182,70	353,54	97,78	5,13	486,73
7 день	Завтрак														
TK №44	Пудинг из творога с яблоками	150	19,90	15,00	11,90	0,06	0,28	1,59	0,08	3,83	167,00	234,00	28,00	1,60	243,60
пром	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	0,01	0,01	0,14	52,00	34,00	176,00	100,00	7,00	0,45	12,00
пром	Булочка диабетическая	30	2,10	0,84	11,46	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	14,10	45,00	14,10	1,17	42,60
пром	Сливы свежие	100	0,80	0,30	9,60	0,06	0,04	10,00	0,01	0,10	20,00	20,00	9,00	0,50	49,00
TK №35	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,60	1,40	3,70	0,01	0,07	0,30	6,90	0,00	57,20	46,30	9,90	0,80	33,90
	Итого за завтрак	500	29,04	23,44	36,66	0,19	0,42	12,03	123,42	123,42	434,30	445,30	68,00	4,52	381,10
	Обед														
TK №17	Суп картофельный на курином бульоне	200	1,87	1,86	13,53	0,13	0,07	9,60	0,00	978,00	24,36	62,60	25,13	1,00	91,33
TK №30	Икра баклажанная	60	1,62	3,66	3,06	0,02	0,01	1,80	0,01	0,01	13,20	23,40	7,20	0,36	51,60
TK №27/24	Куры тушеные в соусе	50/50	13,33	10,83	2,92	0,03	0,08	0,35	30,00	15,00	29,00	75,83	14,08	0,58	125,00
TK №4	Капуста тушеная	150	3,90	0,80	12,00	0,08	0,15	115,44	0,53	3,26	102,12	82,05	42,26	1,44	71,70
TK №34	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	0,02	0,02	6,68	8,12	6,96	0,86	15,40
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	740	23,06	18,14	45,55	0,32	0,34	136,83	32,06	997,79	189,46	299,10	110,33	5,41	415,63
8 день:	Завтрак														
TK №42	Омлет натуральный с сыром	120	13,90	21,60	2,00	0,07	0,50	0,40	0,30	0,50	216,00	257,00	19,00	3,00	259,00
TK №40	Бутерброд с маслом	60	4,30	8,65	19,23	0,09	0,05	0,00	0,07	30,00	25,90	78,00	23,50	1,97	137,00
пром	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	0,05	0,04	72,00	0,01	0,06	40,80	27,60	15,60	0,36	51,60
TK №37	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,80	3,50	4,80	0,03	0,13	0,52	0,01	0,00	110,90	107,00	30,70	1,10	65,80

	Итого за завтрак	500	23,08	33,99	35,75	0,23	0,72	72,92	0,39	30,56	393,60	469,60	88,80	6,43	513,40
	Обед														
ТК №18	Суп рыбный с пшенной крупой	200	9,20	6,10	6,10	0,18	0,11	9,03	0,07	0,37	35,15	115,08	26,80	0,70	245,70
ТК №19	Гуляш из говядины	100	14,40	9,30	2,60	0,08	0,15	0,80	0,04	0,05	38,00	180,00	24,00	1,90	151,10
ТК №7	Фасоль стручковая отварная	150	2,90	0,30	8,00	0,16	0,15	20,63	0,03	0,50	83,84	52,65	37,67	1,42	52,80
пром	Салат из кукурузы консервированной	60	1,30	0,20	6,70	0,01	0,03	2,88	0,00	0,01	25,20	24,60	7,80	0,22	34,80
ТК №32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	740	30,04	16,29	36,84	0,49	0,47	33,38	1,64	2,43	200,65	426,61	114,79	6,11	552,20
9 день:															
	Завтрак														
ТК №41	Бутерброд с сыром	45	4,50	8,70	7,40	0,02	0,02	0,00	0,08	0,03	135,00	86,00	7,00	0,30	131,00
ТК №3	Каша гречневая с молоком	200	8,00	11,48	31,04	0,19	0,26	1,44	57,78	14,30	161,48	217,04	87,41	2,52	260,00
пром	Киви свежие	60	0,50	0,20	4,90	0,01	0,02	108,00	0,01	0,05	24,00	20,40	15,00	0,48	28,20
ТК №33	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	1,52	0,00	8,16	10,60	7,07	0,85	15,40
	Итого за завтрак	505	13,30	20,98	45,44	0,22	0,31	119,08	59,39	14,38	328,64	334,04	116,48	4,15	434,60
	Обед														
ТК №9	Щи по-уральски на м/к бульоне /сметана	200 \ 10	1,52	4,49	3,47	0,02	0,02	8,05	0,00	1102,50	38,68	30,04	15,74	0,61	56,18
ТК №20	Жаркое по-домашнему из говядины	150	10,36	11,57	10,61	0,08	0,11	4,33	0,00	52,99	19,52	131,68	27,19	2,46	188,80
пром	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	100	1,00	0,17	0,50	0,03	0,04	6,67	0,05	0,05	50,00	50,00	145,00	13,50	8,33
ТК №36	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,30	0,10	2,40	0,00	0,01	1,24	2,68	0,00	8,58	11,00	6,13	0,84	11,70
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	690	15,22	16,72	28,92	0,19	0,20	20,28	4,23	1157,04	130,87	269,82	208,76	18,59	325,61
10 день	Завтрак														
ТК №42	Омлет натуральный с сыром	120	13,90	21,60	2,00	0,07	0,50	0,40	0,30	0,50	216,00	257,00	19,00	3,00	259,00
пром	Булочка диабетическая	100	7,00	2,80	38,20	0,17	0,08	0,00	0,00	0,00	47,00	150,00	47,00	3,90	142,00
пром	Масло сливочное	10	0,08	7,50	0,13	0,00	0,01	0,00	40,00	30,00	2,40	3,00	0,00	0,20	66,00
ТК №35	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,60	1,40	3,70	0,01	0,07	0,30	6,90	0,00	57,20	46,30	9,90	0,80	33,90
пром	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	0,05	0,04	72,00	0,01	0,06	40,80	27,60	15,60	0,36	51,60
	Итого за завтрак	550	23,66	33,54	53,75	0,30	0,70	72,70	47,21	30,56	363,40	483,90	91,50	8,26	552,50
	Обед														
ТК №10	Борщ с фасолью и картофелем на м/к бульоне	200	2,74	3,89	10,78	0,06	0,04	5,13	0,00	994,68	41,48	76,18	26,35	1,32	97,81
ТК №28/24	Печень по-строгановски с соусом сметанным	130	11,10	7,50	3,30	0,28	1,09	14,79	6,55	2,89	29,54	162,70	23,64	9,13	125,70
ТК №1	Каша перловка рассыпчатая	150	4,50	0,60	32,40	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	62,79	157,05	29,21	0,88	152,20
пром	Огурец консерв нарезка	60,0	0,80	0,20	3,20	0,01	0,01	3,00	0,00	0,02	1,80	1,80	8,40	1,80	18,60
ТК №32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	770	21,38	12,58	63,12	0,45	1,20	22,96	8,05	999,09	154,07	452,01	106,13	15,01	462,11

Директор МАОУ СОШ № 28
/К.Б. Кузнецов/

Директор ООО «Большая Перемена»
/С.Н. Волков/