

Утверждаю:  
ИП Чухланцева И.В.

"01" сентября 2023 г.

Согласовано  
Директор МБОУ "СОШ № 15"

Т.С. Дементьева

"01" сентября 2023 г.

Индивидуальные 12-ти дневные рационы питания ( завтраки)  
для учащихся с пищевой аллергией на молочные и кисломолочные продукты  
( Баранова Дарья Алексеевна)

Возрастная категория: 7-11 лет  
Сезон- осенне- зимний  
Первая неделя

83,75 руб

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
<b>понед.</b>	<b>Завтрак</b>					
302-04	Каша овсяная без молока	200	8,6	12,8	35,47	282,13
337-04	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
ТТК-10	Хлеб пшеничный домашний	30	3,2	0,4	14,26	68,87
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Фрукт	1шт	0,4	0,41	9,8	44,40
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>672</b>	<b>18,81</b>	<b>18,47</b>	<b>72,97</b>	<b>519,34</b>
<b>вторник</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
510-2004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
156-08	Напиток лимонный	200	0,1	0,00	24,2	33,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>7,83</b>	<b>5,51</b>	<b>65,64</b>	<b>282,94</b>
<b>среда</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	Картофель отварной	150	3,15	5,2	21,9	139,4
239-17	Тефтели рыбные	80	6,4	7,20	10,58	137,25
71-17	Огурец свежий	60	0,45	0,1	1,5	8,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
701-04	Напиток яблочный	200	1	0	20,2	84,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>14,63</b>	<b>13,01</b>	<b>75,1</b>	<b>474,39</b>
<b>четверг</b>	<b>Завтрак:</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
100-08	Макароны отварные с овощами	150	4,7	4,56	20,5	150,8
498-04	Котлета рубленая из птицы	90	8,5	3,84	11,65	121,68
13-08	Салат из свежей капусты	60	0,07	3,06	6,2	54,06
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
149-08	Какао без молока	180	3,14	3,24	11,34	90,36
182-2008	Коржик детский	25	0,9	2,84	12	52,25
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>20,94</b>	<b>18,05</b>	<b>82,61</b>	<b>573,59</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак:</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
224-2004	Рагу из овощей	150	2,53	2,8	12,28	133,4
462-04	Тефтели 2 вариант	70	9,2	10,65	7,5	175,65

14-08	Свеж овощи (огурец+ пом)	60		0,072	3,06	6,69	54,06
	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,14
57-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>		<b>15,632</b>	<b>17,02</b>	<b>53,89</b>	<b>494,35</b>
<b>Суббота</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
119-08	Каша Дружба без молока	200		4,91	11,15	32,04	259,17
337-04	Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,00
	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,14
	Фрукты	100		2	2	7,5	80,70
146-08	Чай с лимоном	200		0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>597</b>		<b>15,75</b>	<b>18,28</b>	<b>75,94</b>	<b>569,31</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>3339</b>		<b>93,59</b>	<b>90,34</b>	<b>426,15</b>	<b>2913,92</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>557</b>		<b>15,60</b>	<b>15,06</b>	<b>71,03</b>	<b>485,65</b>

#### Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
<b>понед.</b>	<b>Завтрак</b>					
510-04	Каша пшеничная без молока	150	4	4,24	23,55	152,4
468-04	Оладьи из печени	70	3,92	8,26	2,56	136,8
	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
701-04	Напиток яблочный	200	1	0	20,2	84,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>12,91</b>	<b>13,01</b>	<b>69,51</b>	<b>486,84</b>
<b>вторник</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
302-04	Каша пшеничная без молока	150	4,55	8,36	25,03	194,38
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Фрукт	100	1,51	1,01	21	94,51
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>562</b>	<b>14,97</b>	<b>14,48</b>	<b>73,73</b>	<b>483,13</b>
<b>среда</b>	<b>Завтрак</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
510-04	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая из птицы	90	8,5	3,84	11,65	121,68
81-82	Салат из свеклы с м.р	60	0,85	3,61	4,96	55,68
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,26	6,66	34,14
157-08	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,00	24,2	33,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,18</b>	<b>12,96</b>	<b>82,25</b>	<b>460,3</b>
<b>четверг</b>	<b>Завтрак:</b>		<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>

	Картофель отварной	150		3,15	5,2	21,9	139,4
391-04	Шницель рыбный натуральный	80		11,52	10,62	1,62	101,07
13-08	св овощи (огурец+ помид)	30/30		2,61	5,36	6,84	85,56
	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,14
57-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>		<b>21,11</b>	<b>21,69</b>	<b>57,78</b>	<b>457,27</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
510-04	Каша пшенная вязкая без молока	150		4,18	5	23,94	157,5
75-08	Котлета детская	70		11,8	9,45	11,8	177,84
71-17	Огурец свежий	60		0,45	0,1	1,5	8,5
	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,14
57-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>		<b>20,26</b>	<b>15,06</b>	<b>64,66</b>	<b>475,08</b>
<b>Суббота</b>	<b>Завтрак:</b>			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
302-04	Каша рисовая без молока	150		4,48	8,16	32,11	126,67
	Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,00
	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
	Хлеб ржаной	20		1,33	0,26	6,66	34,14
	Фрукт	1 шт		0,4	0,41	9,8	44,40
150-08	Кисель из повидла	200		0	0	26,4	150,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>622</b>		<b>13,59</b>	<b>13,68</b>	<b>89,51</b>	<b>488,51</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>3344</b>		<b>100,02</b>	<b>90,88</b>	<b>437,44</b>	<b>2851,13</b>
	<b>Итого за неделязавтраки:</b>	<b>557</b>		<b>16,67</b>	<b>15,15</b>	<b>72,91</b>	<b>475,19</b>
	<b>Итого за 12 дней завтраки:</b>	<b>6683</b>		<b>193,61</b>	<b>181,22</b>	<b>863,59</b>	<b>5765,05</b>
	<b>Ср\сут.хим сост за 12 дн</b>	<b>557</b>		<b>16,13</b>	<b>15,10</b>	<b>71,97</b>	<b>480,42</b>

Примечание: - Допускается использование свежих овощей в нарезке вместо салатов  
- Допускается выдача иных фруктов

При составлении примерных рационов были использованы:

- 1) Сборник технических нормативов , рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях УР, 2008 год
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 год ( Москва)
- 3) Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 Москва Дели плюс
- 4) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов в общеобразовательных организациях ,2021 год ( Новосибирск)

История болезни  
История болезни  
История болезни  
История болезни  
История болезни  
История болезни  
История болезни  
История болезни  
История болезни  
История болезни

**СПРАВКА**

Выдана: Баранова Дарья Алексеевна, 03.07.2016

ШИФР МКБ-10: L20.9

Стандартная диета: Вариант диеты с исключением белка коровьего молока

**Особенности лечебной диеты**

**Запрещенные продукты:**

1. Молоко, молочные и кисломолочные продукты, сметаны и сливочного масла, сыр, творог
2. Напитки с молоком (чай с молоком, кофейный напиток с молоком)

**Разрешенные продукты:**

1. Мясо и мясопродукты
2. Фрукты, ягоды
3. Овощи
4. Чай с сахаром
5. Рыба, рыбопродукты, морепродукты
6. Яйца
7. Крупы
8. Мучные блюда, в т. ч, хлеб
9. Макароны изделия
10. Напитки без молока



Аллерголог-иммунолог



Утверждаю:  
ИП Чухланцева И.В.

Согласовано  
Директор МБОУ "СОШ № 15"

Т.С. Дементьева

"01" сентября 2023 г.

"01" сентября 2023 г.

**Индивидуальные 12-ти дневные рационы питания (обеды)  
для учащихся с пищевой аллергией на молочные и кисломолочные продукты  
(Баранова Дарья Алексеевна)**

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон- осенне- зимний

Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
<b>понед</b>	<b>Обед:</b>					
41-2008	Щи из свеж капусты без сметаны	200	1,69	3,99	6,66	92,4
510-2004	Каша пшеничная	150	4	4,24	23,55	152,4
81-2008	Фрикаделька Петушок	65	11,87	13,05	8,55	222,57
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
14-2008	Салат из свеж. овощей	60	0,072	3,06	6,69	54,06
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>22,942</b>	<b>25,04</b>	<b>81,67</b>	<b>696,35</b>
<b>вторник</b>	<b>Обед</b>					
39-2008	Борщ без сметаны	200/10	1,85	6,16	10,12	92,4
510-2004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая	60	8,5	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	0,45	0,1	1,5	8,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>20,21</b>	<b>15,80</b>	<b>80,01</b>	<b>543,00</b>
<b>среда</b>	<b>Обед:</b>					
46-2008	Суп с мак изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6
332-2004	Макаронь отварные	150	5,25	4,9	32,8	196,8
468-04	Оладьи из печени	75	4,38	10,09	3,12	167,2
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>17,45</b>	<b>17,96</b>	<b>88,38</b>	<b>641,92</b>
<b>четверг</b>	<b>Обед:</b>					
132-2004	Рассольник ленинград без сметаны	200	1,87	6,07	9,92	106,4
	Картофель отварной	150	3,15	5,2	21,9	139,4
88-2008	Котлета рыбная Нептун	60	10,52	7,1	8,91	186,21
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	60	0,78	5,94	5,04	72,9
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80

	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>		<b>21,63</b>	<b>25,01</b>	<b>81,99</b>	<b>679,83</b>
<b>пятница</b>	<b>Обед:</b>						
47-2008	Суп гороховый	200		4,39	4,22	13,23	118,6
139-2017	Капуста тушеная	150		3,06	4,4	11,83	115,5
271-2017	Котлета домашняя	65		10,93	12,9	14,88	244,13
	Хлеб ржаной	25		1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45		3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60		0,45	0,1	1,5	8,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>		<b>24,14</b>	<b>22,32</b>	<b>77,66</b>	<b>661,65</b>
<b>Суббота</b>	<b>Обед:</b>						
48-2008	Суп крестьянский с крупой без сметаны	200		1,43	4,78	5,21	81,6
510-204	Каша гречневая	150		4,1	5	20,52	145,5
87-2008	Суфле Золотая рыбка	70		10,89	10,59	14,04	178,69
	Хлеб ржаной домашний	25		2,12	0,4	12,07	64,75
	Хлеб пшеничный домашний	45		4,8	0,6	21,39	103,3
14-2008	Салат из свеж. овощей	60		0,072	3,06	6,69	54,06
57-2гн-20	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>		<b>23,612</b>	<b>24,43</b>	<b>86,42</b>	<b>654,7</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>4500</b>		<b>129,98</b>	<b>130,56</b>	<b>496,13</b>	<b>3877,45</b>
	<b>Ср\сут.хим состав завтраки</b>	<b>750</b>		<b>21,66</b>	<b>21,76</b>	<b>82,69</b>	<b>646,24</b>

#### Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
<b>понед.</b>	<b>Обед:</b>					
101-2017	Суп картофельный с крупой без сметаны	200	1,82	4,16	10,02	89,2
492-2004	Плов из курицы	150	11,21	5,55	24,82	204,82
14-2008	Салат из свеж. овощей	60	0,072	3,06	6,69	54,06
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
54-1жн-20	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	31,4	81,00
182-2008	Коржик молочный	35	1,26	4	16,8	73,15
	<b>Итого за обед:</b>	<b>715</b>	<b>19,972</b>	<b>17,47</b>	<b>119,45</b>	<b>650,35</b>
<b>вторник</b>	<b>Обед</b>					
41-2008	Щи из свеж капусты без сметаны	200	1,69	3,99	6,66	92,4
	Картофель отварной	150	3,15	5,2	21,9	139,4
239-2017	Тефтели рыбные	65	6,4	7,20	10,58	137,25
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	0,45	0,1	1,5	8,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>17</b>	<b>17,19</b>	<b>76,86</b>	<b>552,47</b>
<b>среда</b>	<b>Обед:</b>					
39-2008	Борщ без сметаны	200	1,85	6,16	10,12	92,4
510-2004	Каша рисовая без молока и сл. м	150	2,56	4,17	25,57	154,05
498-2004	Котлета рубленая из птицы	60	8,49	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67

	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>18,57</b>	<b>14,87</b>	<b>85,84</b>	<b>551,45</b>
<b>четверг</b>	<b>Обед:</b>					
46-2008	Суп с мак изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6
332-2004	Макаронь отварные	150	7,9	6,8	28,6	207,7
271-2017	Котлета домашняя	70	10,93	12,9	14,88	244,13
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	0,45	0,1	1,5	8,5
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>26,74</b>	<b>22,77</b>	<b>95,16</b>	<b>729,85</b>
<b>пятница</b>	<b>Обед:</b>					
132-2004	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,87	6,07	9,92	106,4
510-2004	Каша пшеничная вязкая без молока и сл м	150	4,18	5	23,94	157,5
	Тефтели припущенные	70	11,61	13,9	7,83	219,85
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	60	0,78	5,94	5,04	72,9
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>23,75</b>	<b>31,61</b>	<b>82,95</b>	<b>731,57</b>
<b>Суббота</b>	<b>Обед:</b>					
47-2008	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	118,6
510-2004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5
498-2004	Котлета рубленая из птицы	70	8,49	3,84	11,65	121,68
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,33	8,33	42,67
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	0,36	0	2,28	8,4
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>22,65</b>	<b>13,76</b>	<b>83,9</b>	<b>569,1</b>
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю обеды:</b>	<b>4450</b>	<b>128,68</b>	<b>117,67</b>	<b>544,16</b>	<b>3784,79</b>
	<b>Ср\сут.хим состав обед</b>	<b>742</b>	<b>21,45</b>	<b>19,61</b>	<b>90,69</b>	<b>630,80</b>
	<b>Итого за 12 дней обеды:</b>	<b>8950</b>	<b>258,67</b>	<b>248,23</b>	<b>1040,29</b>	<b>7662,24</b>
	<b>Ср\сут.хим сост обед за 12 дн</b>	<b>746</b>	<b>21,56</b>	<b>20,69</b>	<b>86,69</b>	<b>638,52</b>

Примечание: - Допускается использование свежих овощей в нарезке вместо салатов

При составлении примерных рационов были использованы:

- 1) Сборник технических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях УР, 2008 год
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 год (Москва)
- 3) Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 Москва Дели плюс
- 4) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов в общеобразовательных организациях, 2021 год (Новосибирск)

1a

СПРАВКА

Выдана: Баранова Дарья Алексеевна, 03.07.2016

ШИФР МКБ-10: L20.9

Стандартная диета: Вариант диеты с исключением белка коровьего молока

Особенности лечебной диеты

Запрещенные продукты:

1. Молоко, молочные и кисломолочные продукты, сметаны и сливочного масла, сыр, творог
2. Напитки с молоком (чай с молоком, кофейный напиток с молоком)

Разрешенные продукты:

1. Мясо и мясопродукты
2. Фрукты, ягоды
3. Овощи
4. Чай с сахаром
5. Рыба, рыбопродукты, морепродукты
6. Яйца
7. Крупы
8. Мучные блюда, в т. ч, хлеб
9. Макароны изделия
10. Напитки без молока



Аллерголог-иммунолог



Подпись/печать

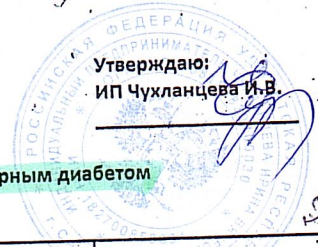


Разработано: Филиал АО «САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТИКА»  
 ИНН 182701383 ОГРН 1020000000000  
 УР, г. Саранск, ул. Леваитова, д. 15  
 Лицензия № ЛП/0000000000/0000000000  
 от 27.03.20г. выдано МЗУР

Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 15  
 С.С. Дементьева

Утверждаю:  
 ИП Чухланцева И.В.

Примерные рационы питания для учащихся, страдающих сахарным диабетом  
 (7-11 лет)



Трунов С.  
45

Первая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность ккал.
		белки	жиры	углев.	
<b>понеделник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая (без сахара)	150	5,83	5,89	22,85	163,68
сыр порциями	15	3,5	4,56	0	56,25
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
чай без сахара	200	0	0	0,14	0,56
Фрукт	100	0,4	0	9,8	47
<b>Итого завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,03</b>	<b>11,05</b>	<b>49,49</b>	<b>354,49</b>
<b>Обед</b>					
Щи из свеж капусты со сметаной	200	6,89	10,74	7,43	166,66
Каша пшеничная	150	6,45	5,59	28,15	143,68
Фрикаделька "Петушок"	100	13,81	15,74	9,06	233,16
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,8
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,84	0,16	13,31	67,8
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>35,04</b>	<b>38,55</b>	<b>84,47</b>	<b>811,48</b>
<b>Вторник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Запеканка из творога (без сахара)	150	30,17	28,44	14,84	284,25
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Чай без сахара	200	0	0	0,14	0,56
<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>33,47</b>	<b>29,04</b>	<b>31,68</b>	<b>371,81</b>
<b>Обед</b>					
Борщ со сметаной	200	6,35	9,59	8,73	156,62
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,8
Котлета детская	100	8,87	8,86	8,4	150,15
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,8
Огурец свежий	60	0,6	0	1,14	6,6
Чай без сахара	180	0	0	0,14	0,56
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>28,27</b>	<b>24,97</b>	<b>77,81</b>	<b>649,53</b>
<b>Среда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Капуста тушеная в томатном соусе	150	2,26	5,41	6,9	103,96
Тефтели рыбные	100	13,41	9,78	17,02	209,14
Салат из свеклы с м.р	60	0,88	11,99	4,73	130
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Сок яблочный (без сахара)	200	1	0	18,2	88
<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,85</b>	<b>27,78</b>	<b>63,55</b>	<b>618,1</b>
<b>Обед:</b>					
Суп рыбный	200	5,5	2,55	3,63	64,69
Овощное рагу	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Оладьи из печени	100	15,5	13,3	11,66	232,33
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,8
Помидор свежий	60	0,66	0	2,28	14,4
Чай с молоком (без сахара)	180	1,31	1,13	2,19	19,18
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>30,18</b>	<b>28,15</b>	<b>54,41</b>	<b>623,32</b>

<b>Четверг</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Рис с овощами	150	4,42	5,46	42,34	242,06
Котлета рубленая из птицы	100	15,68	2,34	10,07	107,64
Салат из свежей капусты	60	1,03	3,06	2,7	43,03
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Какао с молоком (без сахара)	180	3,7	2,93	4,69	50,81
<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>28,13</b>	<b>14,39</b>	<b>76,5</b>	<b>530,54</b>
<b>Обед:</b>					
Рассольник ленинградский	200	7,5	6,54	13,99	204,23
Капуста тушеная в сметанном соусе	150	3,45	4,06	9	104,98
Котлета рыбная Нептун	100	13	8,17	11,19	178,88
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,8
Винегрет овощной	60	0,75	6,05	4,33	81,7
Сок яблочный (без сахара)	200	1	0	18,2	88
<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>30,16</b>	<b>25,66</b>	<b>80,09</b>	<b>779,59</b>
<b>Пятница</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Рагу из овощей	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Тефтели 2 вариант	100	10,25	12,55	6,48	185,57
Салат из свеж. овощей	60	0,66	3,6	1,85	43,85
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Кофейный напиток (без сахара)	200	3,33	2,43	8,41	58,68
<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,29</b>	<b>29,51</b>	<b>44,71</b>	<b>546,02</b>
<b>Обед:</b>					
Суп гороховый	200	7,3	6,37	7,36	140,83
Капуста тушеная в томатном соусе	150	2,96	5,41	6,9	103,96
Котлета домашняя	100	8,87	8,86	8,4	150,15
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,8
Огурец свежий	60	0,6	0	1,14	6,6
Компот из свежих плодов (без сахара)	180	0,22	0	5,29	25,38
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>24,41</b>	<b>21,48</b>	<b>52,47</b>	<b>548,72</b>
<b>Суббота</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша Дружба (без сахара)	150	7,95	6,77	47,17	248,86
Яйцо вареное	40	5,08	3,92	0,24	62,8
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	2,19	19,18
<b>Итого завтрак</b>	<b>420</b>	<b>17,64</b>	<b>12,42</b>	<b>66,3</b>	<b>417,84</b>
<b>Обед:</b>					
Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,89	10,74	7,43	166,6
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,8
Суфле рыбное	100	15,17	12,74	9,6	219,46
Хлеб ржаной домашний	70	4,46	0,84	23,38	121,8
Напиток апельсиновый (без сахара)	180	0,41	0,09	9,6	19,35
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
<b>Итого обед</b>	<b>760,00</b>	<b>37,51</b>	<b>35,57</b>	<b>89,17</b>	<b>819,39</b>
<b>Всего завтраки за 6 дней</b>	<b>2995,00</b>	<b>133,41</b>	<b>124,19</b>	<b>332,23</b>	<b>2838,80</b>
<b>Среднее завтраки</b>	<b>499,17</b>	<b>22,24</b>	<b>20,70</b>	<b>55,37</b>	<b>473,13</b>
<b>Всего обеды за 6 дней</b>	<b>4580,00</b>	<b>185,57</b>	<b>174,38</b>	<b>438,42</b>	<b>4232,03</b>
<b>Среднее обеды</b>	<b>763,33</b>	<b>30,93</b>	<b>29,06</b>	<b>73,07</b>	<b>705,34</b>

## Сахарный диабет 7 - 11 лет

## Вторая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая
		белки	жиры	углев.	ценность
					ккал.
<b>понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная (без сахара)	150	4,25	4,14	27,56	152,61
Оладьи из пчени	100	15,5	13,3	11,66	232,33
Помидор свежий	60	0,66	0	2,28	14,4
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Сок яблочный (без сахара)	200	1	0	18,2	88
<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24,71</b>	<b>18,04</b>	<b>76,4</b>	<b>574,34</b>
<b>Обед</b>					
Суп рыбный	200	5,5	2,55	3,63	64,69
Плов из курицы	150	28,94	14,22	38,09	369,74
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,8
Чай без сахара	200	0	0	0,14	0,56
<b>Итого обед</b>	<b>680</b>	<b>41,49</b>	<b>23,09</b>	<b>68,38</b>	<b>635,17</b>
<b>Вторник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная (без сахара)	150	6,37	10,1	28,11	224,43
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Сыр порциями	15	3,5	4,56	0	56,25
Чай (без сахара)	200	0	0	0,14	0,56
Фрукт	100	0,4	0	9,8	47
Яйцо вареное	40	5,08	3,92	0,24	62,8
<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>18,65</b>	<b>19,18</b>	<b>54,99</b>	<b>478,04</b>
<b>Обед</b>					
Щи из свеж капусты	200	6,89	10,74	7,43	166,66
Каша гречневая (гарнир)	150	7,99	5,68	36,02	213,8
Тефтели рыбные	100	13,41	9,78	17,02	209,14
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,8
Огурец свежий	60	0,6	0	1,14	6,6
Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,84	0,16	13,31	67,8
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>34,19</b>	<b>27,2</b>	<b>98,3</b>	<b>785,8</b>
<b>Среда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,8
Колбаска « Витаминка»	100	18,3	29,44	4,3	358,16
Салат из свеклы с м.р	60	0,88	11,99	4,73	130
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Сок яблочный (без сахара)	200	1	0	18,2	88
<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>31,47</b>	<b>47,71</b>	<b>79,95</b>	<b>876,96</b>
<b>Обед:</b>					
Борщ со сметаной	200	6,35	9,59	8,73	156,62
Рис откидной с овощами	150	4,42	5,46	42,34	242,06
Котлета рубленая из птицы	100	15,68	2,34	10,07	107,64
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,8
Салат из свеж. овощей	60	0,66	3,6	1,85	43,85
Чай без сахара	180	0	0	0,14	0,56
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>31,57</b>	<b>21,83</b>	<b>86,51</b>	<b>672,53</b>

<b>Четверг</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Овощное рагу	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Шницель рыбный натуральный	100	16,35	9,01	2,06	158,67
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Чай без сахара	200	0	0	0,14	0,56
<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24,99</b>	<b>25,42</b>	<b>33,31</b>	<b>495,53</b>
<b>Обед:</b>					
Суп с мак изделиями	200	5,27	5,29	12,61	139,96
Капуста тушеная в томатном соусе	150	2,96	5,41	6,9	103,96
Котлета домашняя	100	8,87	8,86	8,4	150,15
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,8
Огурец свежий	60	0,6	0	1,14	6,6
Чай без сахара	180	0	0	0,14	0,56
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>22,16</b>	<b>20,4</b>	<b>52,57</b>	<b>523,03</b>
<b>Пятница</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша пшеничная вязкая (без сахара)	150	6,45	5,95	28,15	153,6
Котлета детская	100	8,87	8,86	8,4	150,15
Икра свекольная	60	1,63	4,5	7,69	79,89
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,84	0,16	13,31	67,8
<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>21,09</b>	<b>20,07</b>	<b>74,25</b>	<b>538,44</b>
<b>Обед:</b>					
Рассольник ленинградский	200	7,5	6,54	13,99	204,23
Овощное рагу	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Биточки мясные с омлетом	100	22,08	23,08	14,96	365,31
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,8
Винегрет овощной	60	0,75	6,05	4,33	81,7
Чай без сахара	180	0	0	0,14	0,56
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>37,54</b>	<b>46,84</b>	<b>68,07</b>	<b>944,52</b>
<b>Суббота</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша рисовая молочная (без сахара)	150	4,25	4,14	27,55	160,05
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Фрукт ( яблоко)	100	0,4	0	9,8	47
Чай без сахара	180	0	0	0,14	0,56
<b>Итого завтрак</b>	<b>480</b>	<b>7,95</b>	<b>4,74</b>	<b>54,19</b>	<b>294,61</b>
<b>Обед:</b>					
Суп гороховый	200	7,29	6,36	7,36	140,83
Капуста тушеная в сметанном соусе	150	3,45	4,06	9	104,98
Котлета рыбная Нептун	100	13	8,17	11,19	178,88
Хлеб ржаной	70	4,46	0,84	23,38	121,8
Помидор свежий	60	0,66	0	2,28	14,4
Напиток апельсиновый (без сахара)	180	0,41	0,09	9,6	19,35
<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>29,27</b>	<b>19,52</b>	<b>62,81</b>	<b>580,24</b>
<b>Всего завтраки за 6 дней</b>	<b>3255,00</b>	<b>128,86</b>	<b>135,16</b>	<b>373,09</b>	<b>3257,92</b>
<b>Среднее завтраки</b>	<b>542,50</b>	<b>21,48</b>	<b>22,53</b>	<b>62,18</b>	<b>542,99</b>
<b>Всего обеды за 6 дней</b>	<b>4480,00</b>	<b>196,22</b>	<b>158,88</b>	<b>436,64</b>	<b>4141,29</b>
<b>Среднее обеды</b>	<b>746,67</b>	<b>32,70</b>	<b>26,48</b>	<b>72,77</b>	<b>690,22</b>