

Разработано: ИАЛ УО «СЭГЗ»  
 «САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ «СОСОН»  
 ИНН 1827001893 ОГРН 1021800000190  
 УР, г. Саранск, ул. Левиатова, д. 16  
 Лицензия № ЛО-180-01-002957  
 от 27.03.20г. выдано МЗУР



Утверждаю:  
 ИП Чухланцева И.В.



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

Первая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность ккал.
		белки	жиры	углев.	
<b>понедельник</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
Йогурт, 100 (без сахара)	100	4,1	1,5	5,9	57
<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>37,57</b>	<b>30,54</b>	<b>37,58</b>	<b>428,81</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
Фрукт	100	0,4	0	9,8	47
<b>Итого обед</b>	<b>860</b>	<b>30,58</b>	<b>28,15</b>	<b>64,21</b>	<b>670,32</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
Фрукт	100	0,4	0	9,8	47
<b>Итого завтрак</b>	<b>640</b>	<b>28,53</b>	<b>14,39</b>	<b>86,3</b>	<b>577,54</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
Фрукт	100	0,4	0	9,8	47
<b>Итого завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20,69</b>	<b>29,51</b>	<b>54,51</b>	<b>593,02</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
Йогурт, 100 (без сахара)	100	4,1	1,5	5,9	57
Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	2,19	19,18
<b>Итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,74</b>	<b>13,92</b>	<b>72,2</b>	<b>474,84</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>3395,00</b>	<b>142,41</b>	<b>127,19</b>	<b>363,63</b>	<b>3046,80</b>
<b>Среднее завтраки</b>	<b>565,83</b>	<b>23,74</b>	<b>21,20</b>	<b>60,61</b>	<b>507,80</b>
<b>Всего обеды за 6 дней</b>	<b>4680,00</b>	<b>185,97</b>	<b>174,38</b>	<b>448,22</b>	<b>4279,03</b>
<b>Среднее обеды</b>	<b>780,00</b>	<b>31,00</b>	<b>29,06</b>	<b>74,70</b>	<b>713,17</b>

## Сахарный диабет 7 - 11 лет

## Вторая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углев.	ккал.
<b>понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная (без сахара)	150	4,25	4,14	27,56	152,61
Оладьи из печени	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
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0	9,8	47
<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>41,89</b>	<b>23,09</b>	<b>78,18</b>	<b>682,17</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
Йогурт,100 (без сахара)	100	4,1	1,5	5,9	57
<b>Итого завтрак</b>	<b>660</b>	<b>29,09</b>	<b>26,92</b>	<b>39,21</b>	<b>552,53</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
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0	9,8	47
<b>Итого обед</b>	<b>860</b>	<b>22,56</b>	<b>20,4</b>	<b>62,37</b>	<b>570,03</b>
<b>Пятница</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша пшенная 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
Йогурт,100 (без сахара)	100	4,1	1,5	5,9	57
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>580</b>	<b>12,05</b>	<b>6,24</b>	<b>60,09</b>	<b>351,61</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
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0	9,8	47
<b>Итого обед</b>	<b>860</b>	<b>29,67</b>	<b>19,52</b>	<b>72,61</b>	<b>627,24</b>
<b>Всего завтраки за 6 дней</b>	<b>3455,00</b>	<b>137,06</b>	<b>138,16</b>	<b>384,89</b>	<b>3371,92</b>
<b>Среднее завтраки</b>	<b>575,83</b>	<b>22,84</b>	<b>23,03</b>	<b>64,15</b>	<b>561,99</b>
<b>Всего обеды за 6 дней</b>	<b>4780,00</b>	<b>197,42</b>	<b>158,88</b>	<b>466,04</b>	<b>4282,29</b>
<b>Среднее обеды</b>	<b>796,67</b>	<b>32,90</b>	<b>26,48</b>	<b>77,67</b>	<b>713,72</b>