

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Буйского
Уржумского района Кировской области**

**ПРИМЕРНЫЙ 12-ДНЕВНЫЙ ВАРИАНТ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ,
БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ,
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ с. Буйского

_____ Н.А. Чичинова

Буйское 2022 г.

День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат «Витаминный» с растительным маслом	100	1,4	5,0	101,0	85,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
	Щи из свежей капусты, со сметаной	250/10	1,9	2,75	10,2	94,6	0,03	8,7	0,14	2,8	27,8	0,16	12,4	0,4
	Котлета особая***	50	7,3	5,9	6,8	110,0	0,02	-	0,01	1,55	11,0	0,83	7,4	0,7
	Картофельное пюре, с маслом	150/10	4,2	7,6	35,0	232,7	0,22	11,0	0,1	1,3	15,4	2,14	17,3	0,7
	Хлеб ржаной / пшеничный**	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Чай без сахара	200	0,2	-	0,0	2,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Итого за день:			17,15	23,75	170,7	617,8	1,911	48,3	0,26	11,45	104,8	3,56	92,6	4,6

День 2 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жир ы, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат из моркови с раст. масл	100	1,6	5,2	10,6	67,4	0,3	33,0	-	6,2	40,1	0,74	12,8	0,51
	Суп рассольник ленинградский	250	0,27	4,5	17,5	123,0	0,12	5,5	0,01	1,4	23,2	0,13	8,4	0,32
	Шницель натуральный рубленый****	50	11,7	5,3	0,31	103,0	0,02	-	-	1,2	11,0	0,8	10,0	0,7
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/10	8,2	5,6	43,2	284,0	0,06	-	-	18,3	12,0	0,6	24,0	1,2
	Хлеб ржаной / пшеничный**	30/20	2,15/1, 6	2,5/0,5	17,7/10, 7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13, 0	0,3/0 ,4	28,2/ 17,5	1,8/0 ,5
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,4	-	15,4	60,0	0,12	1,8	0,16	0,00 2	15,0	0,2	9,0	0,5
Итого за день:			24,32	23,1	104,71	730,9	2,06	40,3	0,27	27,8	111,8	8,99	92,4	5,03

День 3 (Среда)	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,6	5,2	10,6	67,4	0,3	33,0	-	6,2	40,1	0,74	12,8	0,51
	Суп из рыбных консервов***	250	6,2	2,4	16,9	115,6	0,15	-	0,2	3,1	21,7	0,2	26,3	1,5
	Биточки	50	11,7	5,3	0,31	102,8	0,02	-	-	1,2	11,0	0,8	9,8	0,7
	Рис отварной	100	2,4	3,6	30,8	150,0	0,02	-	0,05	0,16	16,0	0,5	10,0	0,2
	Хлеб ржаной / пшеничный**	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Компот из кураги***** без сахара	200	1,0	-	15,4	60,0	-	0,9	0,01	-	6,0	0,1	4,0	0,3
Итого за день:			25,05	19,0	91,71	589,3	1,39	33,9	0,26	10,66	105,3	2,64	91,1	5,01

День 4 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат «Весенний» с растительным маслом	100	1,4	5,0	101,0	85,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
	Борщ со сметаной	250	1,73	4,0	12,7	97,5	0,05	9,1	0,02	5,3	46,5	0,2	23,5	1,5
	Рыба припущенная ****	50	9,6	3,3	-	69,5	0,05	0,4	0,01	0,01	15,0	1,15	11,5	0,4
	Каша гречневая рассыпчатая, с соусом	150/20	11,4	10,4	59,4	384,0	0,28	0,1	0,1	0,02	66,0	3,4	76,0	6,4
	Хлеб ржаной / пшеничный**	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Чай без сахара	200	0	-	0,2	2,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Итого за день:			26,28	25,2	191	731,5	1,251	38,8	0,14	11,11	178,1	5,18	167,5	11,1

*- Массовая доля жирности молока не менее 3,2%.

** - Хлеб пшеничный из муки 1 сорта и ржаной, обогащённые микронутриентами (витаминно-минеральными комплексами).

***- Йогурт натуральный молочный промышленного производства, с жирностью не более 4%, содержанием углеводов не более 7-10%.

****- Мясо телятина или говядина 1 категории. Допускается замена на полуфабрикат промышленного производства неглубокой заморозки, изготовленный из натурального сырья – телятины или говядины 1 категории.

День 5 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углев од, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,8	5,4	2,8	86,0	0,09	20,0	0,06	5,4	52,0	0,9	28,0	1,4
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне***	250	5,2	12,3	15,3	137,1	0,01	0,72	0,2	3,8	23,1	0,24	6,7	0,4
	Голубцы ленивые	50	6,2	6,0	7,7	162,2	0,02	-	0,2	3,6	13,8	1,25	13,0	0,9
	Сложный гарнир*****	150	4,4	8,0	25,8	196,0	0,13	6,3	0,3	2,2	62,1	1,7	64,3	1,6
	Хлеб ржаной / пшеничный**	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Чай без сахара	200	0	-	0,2	2,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Итого за день:			18,75	34,2	69,5	676,8	1,151	27,02	0,76	15,0	162,5	4,39	141,2	6,2

*- Массовая доля жирности молока не менее 3,2%.

** - Хлеб пшеничный из муки 1 сорта и ржаной, обогащённые микронутриентами (витаминно-минеральными комплексами).

***- Кура потрошёная или п/потрошёная 1 категории.

*****- Гарнир сложный: картофельное пюре/капуста тушёная или картофельное пюре/зелёный горошек (консервированный пром.производства после тепловой обработки) или картофель варёный/свекла тушёная.

День 6 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углев од, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Чай без сахара	200	0,2	-	0,2	2,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
	Сдоба обыкновенная	75	6,0	3,9	40,6	223,5	0,32	-	0,1	0,35	47,0	5,3	54,7	2,9
Итого за день:			6,2	3,9	40,8	225,5	0,321		0,1	0,35	48,0	5,3	55,7	3,0

День 7 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Рагу овощное	150	3,0	6,0	16,0	132,0		3,0	28,0		49,0			2,0
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,0	4,75	21,75	153,5	0,24	2,4	0,2	2,3	38,7	1,65	18,2	0,4
	Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6					36,8			
	Хлеб ржаной / пшеничный**	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Напиток кофейный без сахара	200	1,9	10,9	0,2	90,0	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	0,6	10,0	0,3
Итого за день:			16,25	30,55	70,05	598,6	1,16	5,6	28,3	2,6	184,4	2,55	56,4	4,5

*- Массовая доля жирности молока не менее 3,2%.

** - Хлеб пшеничный из муки 1 сорта и ржаной, обогащённые микронутриентами (витаминно-минеральными комплексами).

***- Мясо телятина или говядина 1 категории.

День 8 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат из свежей капусты, с растительным маслом	100	1,6	5,2	10,6	67,4	0,3	33,0	-	6,2	40,1	0,74	12,8	0,51
	Суп крестьянский с крупой	250	1,83	4,7	9,8	87,0	0,7	7,7	0,1	0,23	25,0	0,23	6,6	0,2
	Тефтели мясные, с соусом****	120	10,9	12,6	11,3	220,0	0,04	-	0,02	5,7	22,0	1,7	17,6	1,4
	Овощи, припущенные с маслом	200	3,0	7,6	19,6	158,0	0,04	4,0	2,3	6,2	46,0	0,76	31,0	0,3
	Хлеб ржаной / пшеничный**	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Чай без сахара	200	0	-	0,2	2,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Итого за день:			19,48	32,6	69,2	627,9	1,991	44,7	2,42	18,33	144,6	3,73	97,2	4,31

** - Хлеб пшеничный из муки 1 сорта и ржаной, обогащённые микронутриентами (витаминно-минеральными комплексами).

****- Мясо телятина или говядина 1 категории. Допускается замена на полуфабрикат промышленного производства неглубокой заморозки, изготовленный из натурального сырья – телятины или говядины 1 категории.

День 9 (Среда)	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат «Степной» с растительным маслом	100	3,2	5,5	12,3	94,1	0,04	0,4	0,26	4,6	22,5	0,5	24,6	0,3
	Борщ со сметаной	250	1,73	4,0	12,7	97,5	0,05	9,1	0,02	5,3	46,5	0,2	23,5	1,5
	Голубцы ленивые	150	13,5	16,9	11,6	253		18,2		3,6	56,6	138,7	30,6	2,5
	Хлеб ржаной / пшеничный*	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Компот из кураги***** без сахара	200	1,0	-	15,4	60,0	-	0,9	0,01	-	6,0	0,1	4,0	0,3
Итого за день:			21,58	28,9	69,7	598,1	0,99	28,6	0,29	13,5	142,1	139,8	110,9	6,4

*- Хлеб пшеничный из муки 1 сорта и ржаной, обогащённые микронутриентами (витаминно-минеральными комплексами).

***- Мясо телятина или говядина 1 категории.

****- Допускается замена на компот из смеси сухофруктов.

*****- Повидло промышленного производства.

День 10 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,6	5,2	10,6	67,4	0,3	33,0	-	6,2	40,1	0,74	12,8	0,51
	Щи из свежей капусты, со сметаной	250/10	1,9	2,75	10,2	94,6	0,03	8,7	0,14	2,8	27,8	0,16	12,4	0,4
	Котлета мясная***	50	11,7	5,3	0,31	102,8	0,02	-	-	1,2	11,0	0,8	9,8	0,7
	Каша гречневая рассыпчатая, с соусом	150/20	11,4	10,4	59,4	384,0	0,28	0,1	0,1	0,02	66,0	3,4	76,0	6,4
	Хлеб ржаной / пшеничный**	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Чай без сахара	200	0	-	0,2	2,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Итого за день:			28,75	26,15	98,41	744,3	1,531	41,8	0,24	10,22	156,4	5,4	140,2	9,91

*- Массовая доля жирности молока не менее 3,2%.

** - Хлеб пшеничный из муки 1 сорта и ржаной, обогащённые микронутриентами (витаминно-минеральными комплексами).

***- Мясо телятина или говядина 1 категории. Допускается замена на полуфабрикат промышленного производства неглубокой заморозки, изготовленный из натурального сырья – телятины или говядины 1 категории.

День 11 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жир ы, гр.	Углев од, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,6	5,2	10,6	67,4	0,3	33,0	-	6,2	40,1	0,74	12,8	0,51
	Суп рассольник ленинградский	250	0,27	4,5	17,5	123,0	0,12	5,5	0,01	1,4	23,2	0,13	8,4	0,32
	Шницель натуральный рубленый***	50	11,7	5,3	0,31	103,0	0,02	-	-	1,2	11,0	0,8	10,0	0,7
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/10	8,2	5,6	43,2	284,0	0,06	-	-	18,3	12,0	0,6	24,0	1,2
	Хлеб ржаной / пшеничный**	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,4	-	15,4	60,0	0,12	1,8	0,16	0,002	15,0	0,2	9,0	0,5
Итого за день:			24,32	23,1	104,71	730,9	1,52	40,3	0,17	27,102	111,8	2,77	92,4	5,03

*- Массовая доля жирности молока не менее 3,2%.

** - Хлеб пшеничный из муки 1 сорта и ржаной, обогащённые микронутриентами (витаминно-минеральными комплексами).

***- Мясо телятина или говядина 1 категории. Допускается замена на полуфабрикат промышленного производства неглубокой заморозки, изготовленный из натурального сырья – телятины или говядины 1 категории.

День 12 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жир ы, гр.	Углев од, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Ватрушка с картофелем	75	6,4	7,4	40,9	251,5	0,12	0,1	0,1	1,42	41,6	0,13	50,0	0,1
	Чай без сахара	200	0	-	0,2	2,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Итого за день:			6,4	7,4	41,1	253,5	0,121	0,1	0,1	1,42	42,6	0,13	51,0	0,2