

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №29»

г. Грозного

Ф.А. Арсамерзуева



Примерное 2-х недельное меню для учащихся 7 лет и старше, больных сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися в ограничения в питании

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 неделя						
1 День						
Завтрак						
№ 338	Фрукт (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14	Масло сливочное (порциями)	10	7,300	7,550	0,080	97
№173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом (без сахара)	200/ 5	8,937	10,150	68,110	399
№376	Чай без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,500	62
Итого:		565	18,317	18,730	93,470	614
Обед						
№ 338	Фрукт (яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№45	Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, без сахара, м/раст)	100	1,551	5,085	15,175	113
№97	Суп картофельный бобовый	250 /10	4,900	5,206	25,045	166

	с фрикаде льками мясным и					
№266	Биштекс рубленный	100г	15,283	14,827	9,865	234
№ 541	Рагу овощное (без томатной пасты)	180	3,360	4,850	20,168	138
№ 705	Напиток из шиповника без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	Хлеб ржаной	50	2,500	0,500	22,500	105
Итого:		1000	28,284	30,998	119,533	870
Всего		1565	46,601	49,728	213,003	1484
2 День						
Завтрак						
№ 338	Фрукт(мандари н)	120	0,480	0,480	11,760	53
15	Сыр порциями 10 г	10	6,330	6,266	0,4	83
№173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с мясом. (без сахара)	200/5	9,437	11,717	44,092	320
№377	Чай с лимоном без сахара	200	0,320	0,140	20,440	84
	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,500	62
Итого:		565	18,067	18,903	90,192	602
ОБЕД						
№52	Салат из отварной свеклы	100	0,758	1,088	8,360	46
№99	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250 /10	3,275	4,332	25,045	152
№291	Плов из птицы	50/180	20,200	22,195	39,166	441
№348	Компот из сухофруктов	200	0,440	0,020	29,760	121

	Хлеб ржаной	50	2,500	0,500	22,500	105
Итого:		840	27,173	28,135	124,831	865
Всего		1405	45,240	47,038	215,023	1467

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338	Фрукт (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№3	Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№173	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	200/5	8,895	9,061	38,033	269
№378	Чай с молоком без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,500	62
Итого:		600	18,025	18,051	89,643	592

ОБЕД

						53
№ 338	Фрукт(Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 49	Салат из моркови с яблоками	100	0,990	0,140	8,780	40
№98	Суп крестьянский с крупой	250г	2,356	2,485	12,900	83
№250	Бефстроганов	50/50	15,790	18,175	5,620	249
№136	Овощи припущенные	180	6,42	6,240	38,8	237
№ 631	Компот из яблок	200	0,440	0,020	29,760	121
	Хлеб ржаной	50	2,500	0,500	22,500	105
Итого:		1000	28,976	28,040	130,120	888
Всего		1600	47,001	46,091	219,763	1480

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338	Фрукт (Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53

№ 14	Масло сливочное (порциями)	10	7,300	7,550	0,080	97
№173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом (без сахара)	200/ 5	8,937	10,150	68,110	399
№376	Чай без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,500	62
Итого:		565	18,317	18,73	93,470	614

ОБЕД

№45	Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, без сахара, м/раст)	100	1,551	4,085	15,175	113
№96	Рассольник ленинградский (картофель очищ.)	250	2,856	2,981	21,156	123
№288	Птица отварная	100	15,990	16,170	7,320	238
№139	Капуста тушеная	90	2,142	2,288	14,400	86
№ 216	Картофель тушеный	90	1,950	1,830	14,680	83
№ 700	Напиток из замороженной клюквы без сахара	200	0,125	0,050	24,877	100
	Хлеб ржаной	50	2,500	0,500	22,500	105
Итого:		890	27,114	27,904	120,108	848
Всего:		1455	45,431	46,634	213,578	1462

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338	Фрукт (Мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 42	Сыр порциями	10	6,330	6,266	0,4	83
№173	Каша вязкая молочная из	200/5	9,437	11,717	44,092	320

	пшениной крупы с маслом (без сахара)					
№377	Чай с лимоном без сахара	200	0,320	0,140	20,440	84
	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,500	62
Итого:		565	18,067	18,903	90,192	602
ОБЕД						
№ 338	Фрукт (Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 62	Салат из моркови	100	1,430	5,050	15,170	112
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,430	3,680	10,400	84
№ 464	Тефтели из говядины (паровые, без пшенич.муки, хлеба, сухарей)	100	12,270	12,280	1,760	167
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,940	6,470	48,050	282
№ 705	Напиток из шиповника без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	Хлеб ржаной	50	2,500	0,500	22,500	105
	Итого:	1005	27,260	28,510	124,660	864
	Всего	1570	45,327	47,413	214,852	1466
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338	Фрукт(Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№3	Бутерброд с сыром маслом (хлеб сельский)	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№173	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	200/5	8,895	9,061	38,033	269

№378	Чай с молоком без сахара	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,500	62
	Итого:	615	18,025	18,051	89,643	592

ОБЕД

№47	Салат из квашеной капусты	100	1,550	5,080	15,175	113
№99	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250 /10	3,275	4,332	25,045	152
№ 268	Котлеты из говядины (без пшенич.муки,хл еба,сухарей)	100г	16,478	14,950	7,340	225
№ 510	Каша перловая вязкая с маслом	180/5	3,700	3,340	26,020	149
№348	Компот из урюка	200	0,440	0,020	29,760	121
	Хлеб ржаной	50	2,500	0,500	22,500	105
	Итого:	890	27,943	28,222	125,840	865
	Всего	1505	45,968	46,273	215,483	1457

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338	Фрукт (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14	Масло сливочное (порциями)	10	7,300	7,550	0,080	97
№173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом (без сахара)	200/ 5	8,937	10,150	68,110	399
№376	Чай без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,500	62
	Итого:	565	18,317	18,730	93,470	614

ОБЕД

№ 338	Фрукт (Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
-------	------------------	-----	-------	-------	--------	----

№45	Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, без сахара, м/раст)	100	1,551	5,085	15,175	113
№96	Рассольник ленинградский (картофель очищ.)	250	2,856	2,981	21,156	123
№ 464	Тефтели из говядины (паровые, без пшенич.муки, хлеба, сухарей)	100	12,270	12,280	1,760	167
№136	Овощи припущенные	180	6,42	6,240	38,8	237
№ 631	Компот из сухофруктов	200	0,210	0,050	15,020	61
	Хлеб ржаной	50	2,500	0,500	22,500	105
Итого:		1000	26,287	27,616	126,17	859
Всего		1565	44,604	46,346	219,64	1473
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338	Фрукт (Мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
15	Сыр порциями	10	6,330	6,266	0,4	83
№173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом (без сахара)	200/5	9,437	11,717	44,092	320
№377	Чай с лимоном без сахара	200	0,320	0,140	24,440	100
	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,500	62
Итого:		565	18,067	18,903	94,192	618
ОБЕД						
№52	Салат из свеклы отварной	100	0,758	1,088	8,360	46
	Суп					

№97	картофельный с фрикадельками мясными	250/ 10	4,900	5,206	25,048	166
№294	Котлеты рубленные из птицы (без хлеба, сухарей)	100	13,500	17,155	9,855	248
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,940	6,470	48,050	282
№ 700	Напиток из замороженной клюквы без сахара	200	0,125	0,050	17,877	100
	Хлеб ржаной	50	2,500	0,500	22,500	105
	Итого:	890	29,723	30,469	131,690	947
	Всего:	1455	47,790	49,372	225,882	1565

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338	Фрукт (Яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	53
№3	Бутерброд с сыром, маслом (хлеб ржаной)	25/10/1 0	6,940	8,160	11,330	147
№173	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы ас маслом	200/5	8,895	9,061	38,033	269
№378	Чай с молоком без сахара	200	0,440	0,020	19,060	78
	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,500	62
	Итого:	600	18,255	18,021	93,683	609

ОБЕД

№ 338	Фрукт (Груша)	120	0,480	0,480	26,740	113
№ 49	Салат из моркови с яблоками	100	0,990	0,140	8,780	40
№98	Суп крестьянский с крупой	250г	2,356	2,485	12,900	83

№ 371	Горбуша припущенная (филе)	100	17,070	18,650	2,027	244
№139	Капуста тушеная	90	2,142	2,288	14,400	86
№ 216	Картофель тушеный	90	1,950	1,830	14,680	83
№ 705	Напиток шиповника без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	Хлеб ржаной	50	2,500	0,500	22,500	105
	Итого:	1000	27,698	26,423	117,047	815
	Всего	1600	45,953	44,444	210,730	1424

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338	Фрукт (Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14	Масло сливочное (порциями)	10	7,300	7,550	0,080	97
№173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом (без сахара)	200/ 5	8,937	10,150	68,110	400
№376	Чай без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,500	62
	Итого:	565	18,317	18,730	93,470	615

ОБЕД

№45	Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, без сахара, м/раст)	100	1,551	4,085	15,175	103
№99	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250 /10	3,275	4,332	25,045	152
№265	Плов из говядины	50/180	22,105	20,640	24,110	399

№348	Компот из урюка	200	0,440	0,020	31,760	129
	Хлеб ржаной	50	2,200	0,500	22,500	105
	Итого:	800	29,6	29,577	118,590	888
	Всего:	1365	47,9	48,307	212,060	1503

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338	Фрукт (Мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
15	Сыр порциями	10	6,330	6,266	0,4	83
№173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (без сахара)	200/5	9,437	11,717	44,092	320
№377	Чай с лимоном без сахара	200	0,320	0,140	20,440	84
	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,500	62
	Итого:	565	18,067	18,903	90,192	602

ОБЕД

№ 338	Фрукт (Яблоко красное)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 62	Салат из моркови (без сахара)	100	1,430	5,050	15,170	112
№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,430	3,680	10,400	84
№288	Птица отварная	100	15,990	16,170	7,320	238
№ 510	Каша перловая вязкая с маслом	180/5	3,700	3,340	26,020	149
№ 631	Компот из сухофруктов	200	0,210	0,050	15,020	61
	Хлеб ржаной	50	2,500	0,500	22,500	105
	ИТОГО:	1005	26,740	29,270	108,190	802
	ВСЕГО:	1570	44,807	48,173	198,382	1404

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338	Фрукт (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№3	Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147

	(хлеб ржаной)					
№173	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы ас маслом	200/5	8,895	9,061	38,033	269
№378	Чай с молоком без сахара	200	0,440	0,020	19,060	78
	Хлеб ржаной	30	2,500	0,500	13,500	62
	Итого:	600	18,255	18,021	93,683	609
ОБЕД						
№47	Салат из квашенной капусты (без сахара)	100	1,550	5,080	15,175	113
№97	Суп картофе льфельн ый бобовый с фрикаде льками мясным и	250 /10	4,900	5,206	25,045	166
№ 268	Котлеты из говядины (без пшенич. муки, хлеба, сухарей)	100г	16,478	14,950	7,340	225
№136	Овощи припущенные	180	6,42	6,240	38,8	237
№ 700	Напиток из замороженной клюквы без сахара	200	0,125	0,050	24,877	100
	Хлеб ржаной	50	2,500	0,500	22,500	84
	Итого:	895	31,973	32,026	133,737	925
	Всего:	1495	50,228	50,047	227,420	1534