

Согласовано

Директор



Примерное 2-х недельное меню для учащихся 7-11 лет, больных сахарным диабетом для общеобразовательных учреждений г. Черкесска
2012/5 учебный год.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.
1 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	
№ 14/2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,550	0,080	
№173/2015г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150 /5	5,983	7,613	52,586	
№376 Дели 2015	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	
Итого:		510	15,11	16,143	75,696	
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	
№45/2015г Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, м/раст)	60	0,931	3,051	9,105	
№102/2015г Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	3,403	3,237	21,625	
№266/2015г Дели	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г	13,755	13,345	8,879	
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты)	150	2,803	4,046	16,807	
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	
Итого:		860	23,582	24,609	101,196	
Всего:		1370	38,695	40,752	176,892	
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	
15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г	10	6,330	6,266	0,4	
№173/2015г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	
№377/2015г Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	20,440	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	
Итого:		510	15,083	15,924	76,919	
ОБЕД						
№52/2015г Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,455	0,653	5,016	
№99/2015г Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	2,970	3,763	20,848	
№291/2015г Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	16,838	18,996	32,639	
№348/2015г Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	
Итого:		710	22,703	23,832	106,263	
Всего:		1220	37,786	39,756	183,182	

3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	
№3/2015г. Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	25/10/10	6,940	8,160	11,330	
№173/2015г. Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,349	6,796	28,525	
№378/2015г. Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200	0,440	0,020	19,060	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	
Итого:		545	15,459	15,706	81,925	
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Груша)	120	0,480	0,480	11,760	
№ 49 Сбор. рецеп. 2004 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,594	0,084	5,272	
№95/2015г. Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200г	1,800	4,288	11,944	
№250/2015г. Дели	БЕФСТРОГ АНОВ	50/50	15,790	18,175	5,620	
№136/2015г. Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,105	4,800	36,5	
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,440	0,020	29,760	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	
Итого:		870	26,209	28,247	118,856	
Всего:		1415	41,668	43,953	200,781	
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	
№ 14/2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,550	0,080	
№173/2015г. Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150 /5	5,953	7,613	52,586	
№376 Дели 2015	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	
Итого:		510	15,083	16,14	75,696	
ОБЕД						
№45/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, м/раст)	60	0,931	3,051	9,105	
№96/2015г. Дели	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очищ.)	200	2,285	2,385	16,925	
№288/2015г. Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	
№139/2015г. Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	
№ 216 Сбор. 2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	
№ 700 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУКВЫ без сахара	200	0,125	0,050	24,877	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	
Итого:		750	23,150	23,877	99,762	
Всего:		1260	38,233	40,020	175,458	

5 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (мандарин)	120	0,480	0,480	11,760
№ 42 /1983 г № 15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6,330	6,266	0,4
№173/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069
№377/2015г, Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	20,440
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250
Итого:		510	15,083	15,924	76,919
ОБЕД					
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (ЯБЛОКО зеленое)	120	0,480	0,480	11,760
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)	60	0,863	3,051	9,105
№88/2015г, Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,950	2,950	9,120
№ 464 Сбор. решен. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич. муки, хлеба, сухарей)	90	11,045	11,953	1,590
№302/2015г, Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875
№ 705 Сбор. решен. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000
Итого:		865	23,170	24,283	105,470
Всего:		1375	38,253	40,207	182,389
6 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760
№3/2015г, Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб сельский)	25/10/10	6,940	8,160	11,330
№173/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,349	6,796	28,525
№378/2015г, Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200/15	0,210	0,050	15,020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250
Итого:		560	15,229	15,736	77,885
ОБЕД					
№47/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без сахара)	60	0,931	3,051	9,105
№99/2015г, Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	2,970	3,763	20,848
№ 268/2015г, Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. муки, хлеба, сухарей)	90г	14,831	14,359	6,624
№ 510/2015г, Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,086	2,787	21,691
№348/2015г, Дели	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,440	0,020	29,760
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000
Итого:		755	24,258	24,380	106,028
Всего:		1315	39,487	40,116	183,913

3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	2
№3/2015г,Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной)	25/10/10	6,940	8,160	11,330	1
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,349	6,796	28,525	2
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200	0,440	0,020	19,060	7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	5
Итого:		545	15,459	15,706	81,925	5
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	26,740	11
№ 49 Сбор. 2004г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (без сахара)	60	0,594	0,084	5,272	2
№98/2015г,Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200г	1,885	1,908	10,320	6
№ 371 Сбор 2004г	ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ)	90	15,364	16,157	0,295	20
№139/2015г,Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	7
№ 216 Сбор. 2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	6
№ 705 Сбор. рецен. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020	6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	8
Итого:		860	23,945	22,516	99,922	69
Всего:		1405	39,404	38,222	181,847	122
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14/2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,550	0,080	97
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	5,953	7,613	42,781	26
№376/2015г,Дели	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
Итого:		510	15,083	16,143	65,891	461
ОБЕД						
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст)	60	0,931	3,051	9,105	68
№99/2015г,Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	2,970	3,763	20,848	126
Рец. №265 Сбор. 2015г,Дели	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	18,755	19,670	20,095	332
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ УРЮКА	200	0,440	0,020	31,760	129
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
Итого:		710	25,096	26,904	99,808	739
Всего:		1220	40,179	43,047	165,699	120

5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	
15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6,330	6,266	0,4	
№173/2015г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	
№377/2015г Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	24,440	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	
ОБЕД		Итого:	510	15,083	15,924	80,919
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (яблоко красное)	120	0,480	0,480	11,760	
№ 62/ Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)	60	0,863	3,051	9,105	
№88/2015г Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,950	2,950	9,120	
№288/2015г Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	2
№ 510/2015г Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,086	2,787	21,691	1
№ 631 Сбор рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020	6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	8
		Итого:	865	22,986	24,272	95,600
6 ДЕНЬ		Всего:	1375	38,069	40,196	176,519
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	5
№3/2015г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной)	25/10/10	6,940	8,160	11,330	14
№173/2015г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,349	6,796	28,525	20
№378/2015г Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200	0,440	0,020	19,060	78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
ОБЕД		Итого:	545	15,459	15,706	81,925
№47/2015г Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без сахара)	60	0,931	3,051	9,105	68
№102/2015г Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	3,403	3,237	21,625	129
№ 268/2015г Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. муки, хлеба, сухарей)	90г	14,831	14,359	6,624	214
№136/2015г Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,105	4,800	36,5	209
№ 700 Сбор рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
		Итого:	755	26,395	25,897	116,731
Всего:		1300	41,854	41,603	198,656	1335