

Примерное 2-х недельное меню для учащихся 7-11 лет, больных сахарным диабетом

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 неделя						
1 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	5.983	7.613	52.586	302
№376 Дели 2015	ЧАЙ без сахара	200	0.100	0.250	0.020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.250	0.250	11.250	52
Итого:		510	15.11	16.143	75.696	507
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (яблоко зеленое)	120	0.480	0.480	11.760	53
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст)	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
№266/2015г,Дели	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г	13.755	13.345	8.879	211
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты)	150	2.803	4.046	16.807	115
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0.210	0.050	15.020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.000	0.400	18.000	84
Итого:		860	23.582	24.609	101.196	690
Всего:		1370	38.695	40.752	176.892	1197
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (мандарин)	120	0.480	0.480	11.760	53
15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г	10	6.330	6.266	0.4	83
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6.703	8.788	33.069	238
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0.320	0.140	20.440	84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.250	0.250	11.250	52
Итого:		510	15.083	15.924	76.919	510
ОБЕД						
№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0.455	0.653	5.016	28
№99/2015г,Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	2.970	3.763	20.848	126
№291/2015г,Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	16.838	18.996	32.639	369
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.440	0.020	29.760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.000	0.400	18.000	84
Итого:		710	22.703	23.832	106.263	728
Всего:		1220	37.786	39.756	183.182	1238
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Банан)	120	0.480	0.480	11.760	53
№3/2015г,Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	25/10/10	6.940	8.160	11.330	147
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6.349	6.796	28.525	201
№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
Итого:		545	15.459	15.706	81.925	531
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Груша)	120	0.480	0.480	11.760	53
№ 49 Сбор. рецеп. 2004 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.594	0.084	5.272	24
№95/2015г,Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ	200г	1.800	4.288	11.944	94
№250/2015г,Дели	БЕФСТРОГАНОВ	50/50	15.790	18.175	5.620	249
№136/2015г,Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5.105	4.800	36.5	209

№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	870	26,209	28,247	118,856	834
	Всего:	1415	41,668	43,953	200,781	1365
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	52,586	302
№376 Дели 2015	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	16,14	75,696	539
ОБЕД						
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст)	60	0,931	3,051	9,105	68
№96/2015г,Дели	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очищ.)	200	2,285	2,385	16,925	98
№288/2015г,Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214
№139/2015г,Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	72
№ 216 Сбор.2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	69
№ 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:	750	23,150	23,877	99,762	705
	Всего:	1260	38,233	40,020	175,458	1244
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 42 /1983 г № 15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6,330	6,266	0,4	83
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	15,924	76,919	510
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (ЯБЛОКО зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)	60	0,863	3,051	9,105	68
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,950	2,950	9,120	71
№ 464 Сбор. рецеп. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич.муки, хлеба, сухарей)	90	11,045	11,953	1,590	158
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	865	23,170	24,283	105,470	733
	Всего:	1375	38,253	40,207	182,389	1243
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№3/2015г,Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб сельский)	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,349	6,796	28,525	201
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	560	15,229	15,736	77,885	514
ОБЕД						
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без сахара)	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
№ 268/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей)	90г	14,831	14,359	6,624	214
№ 510/2015г,Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,086	2,787	21,691	124
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84

	Итого:	755	24.258	24.380	106.028	737
	Всего:	1315	39.487	40.116	183.913	1251
2 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Банан)	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	5.983	7.613	52.586	302
№376 Дели 2015	ЧАЙ без сахара	200	0.100	0.250	0.020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.250	0.250	11.250	52
	Итого:	510	15.113	16.14	75.696	507
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(апельсин)	120	0.480	0.480	11.760	53
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(капуста,морковь,без сахара,м/раст)	60	0.931	3.051	9.105	68
№96/2015г,Дели	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.285	2.385	16.925	98
№ 464 Сбор. рецеп. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич.муки, хлеба, сухарей)	90	11.045	11.953	1.590	158
№136/2015г,Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5.105	4.800	36.5	209
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.210	0.050	15.020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.000	0.400	18.000	84
	Итого:	860	22.056	23.119	108.90	731
	Всего:	1370	37.169	39.262	184.596	1238
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(мандарин)	120	0.480	0.480	11.760	53
15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6.330	6.266	0.4	83
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6.703	8.788	33.069	238
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0.320	0.140	24.440	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.250	0.250	11.250	52
	Итого:	510	15.083	15.924	80.919	526
ОБЕД						
№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.455	0.653	5.016	27
№97/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	200 /10	4.270	4.620	20.083	137
№294/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (без хлеба, сухарей)	90	12.152	15.440	6.530	213
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.622	5.399	40.875	239
№ 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:	750	25.624	26.562	115.381	800
	Всего:	1260	40.707	42.486	196.300	1326
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Яблоко зеленое)	120	0.480	0.480	11.760	53
№3/2015г,Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной)	25/10/10	6.940	8.160	11.330	147
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6.349	6.796	28.525	201
№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
	Итого:	545	15.459	15.706	81.925	531
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0.480	0.480	26.740	113
№ 49 Сбор.2004г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (без сахара)	60	0.594	0.084	5.272	24

№98/2015г,Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	200г	1.885	1.908	10.320	66
№ 371 Сбор.2004г	ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ)	90	15.364	16.157	0.295	208
№139/2015г,Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1.785	1.907	12.040	72
№ 216 Сбор.2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	75	1.627	1.530	12.235	69
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0.210	0.050	15.020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.000	0.400	18.000	84
	Итого:	860	23.945	22.516	99.922	697
	Всего:	1405	39.404	38.222	181.847	1228
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	263
№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	468
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	1207
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(мандарин)	120	0.480	0.480	11.760	53
15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6.330	6.266	0.4	83
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6.703	8.788	33.069	238
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0.320	0.140	24.440	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.250	0.250	11.250	52
	Итого:	510	15.083	15.924	80.919	526
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (яблоко красное)	120	0.480	0.480	11.760	53
№ 62/ Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)	60	0.863	3.051	9.105	68
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.950	2.950	9.120	71
№288/2015г,Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14.397	14.554	6.580	214
№ 510/2015г,Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3.086	2.787	21.691	124
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.210	0.050	15.020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.000	0.400	18.000	84
	Итого:	865	22.986	24.272	95.600	745
	Всего:	1375	38.069	40.196	176.519	1271
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0.480	0.480	11.760	53
№3/2015г,Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной)	25/10/10	6.940	8.160	11.330	147
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6.349	6.796	28.525	201
№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
	Итого:	545	15.459	15.706	81.925	531
ОБЕД						
№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	804
	Всего:	1300	41.854	41.603	198.656	1335