

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ № 34»
 г. Грозного

_____ Баудинова А.Д.

**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 С БОБОВЫМИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	250 /10	4,900	5,206	25,045	166
№266	БИФШТЕКС 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 (мандарин)	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 ПШЁННОЙ 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

№52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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

№ 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 ТУШЁНЫЙ	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 ПШЁННОЙ 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 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
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 ПШЁННОЙ 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
№97	СУП 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)	25/10/10	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	0,440	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 (без сахара)	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 ТУШЁНЫЙ	90	1,950	1,830	14,680	83
№ 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	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 ПШЁННОЙ 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