

Согласовано:



Директор MAOУГ

/ Т.А. Сторожкова

Утверждаю:



Директор ООО «Восход-НТ»

/ С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся MAOУГ
при заболевании сахарным диабетом
в возрасте 12-18 лет
завтраки и обеды
Сезон: осень**

***Разработано согласно сборнику рецептов на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.***

г. Нижняя Салда

11.10

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	4,69	8,16	48,03	311,04	14,2
	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	6,56	6,69	35,53	228,43	0,23
	Напиток кофейный	200	7,9	5,2	14,7	176,96	2
	Итого за Завтрак		19,15	20,05	98,26	716,43	
Обед	Икра из кабачков	40	0,48	2,8	2,96	38,8	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,78	129
	Бефстроганов	100	14,55	15,11	6,04	218,61	172
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	274
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
Итого за Обед			43,31	61,88	123,41	1015,81	
Итого за день			62,46	81,93	221,67	1732,24	

(лист 2)

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	3,91	6,8	40,03	259,2	14,2
	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	9,88	12,14	44,76	327,26	0,18
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Итого за Завтрак		13,79	18,94	85,81	588,48	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Биточек из птицы	100	41,29	44,6	62,44	381,08	460
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	168
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
	Итого за Обед		71,86	73,98	219,52	1243,49	
Итого за день			85,65	92,92	305,33	1831,97	

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом (Неделя: 1)

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Суп молочный вермишелевый	250	7,18	6,5	23,54	181	55
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
Итого за Завтрак			12,28	11,1	24,86	246,02	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Плов с мясом (свинина, постная)	280	21,42	20,58	54,04	487,62	443
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,44		28,88	235,3	639,02
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
Итого за Обед			48,91	65,28	197,63	1165,34	
Итого за день			61,19	76,38	222,49	1411,36	

(лист 4)

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом (Неделя: 1)

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/30	6,94	5,66	12	155,06	15
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	220/25	19,17	19,41	20,16	316,09	15,5
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
Итого за Завтрак			26,11	25,07	33,18	473,17	
Обед							
	Салат из свежей капусты	100	0,62	13,05	6,23	145,3	43,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,2	12,03	31,92	224,4	139
	Ежики с соусом	100	34,36	48,66	73,4	568,36	446
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	168
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
Итого за Обед			57,4	79,86	189,25	1332	1,05
Итого за день			83,51	104,93	222,43	1805,17	

(лист 5)

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/60	3,14	16,4	32	297,8	1
	Каша ячневая с маслом сливочным	250/10	3,66	13,62	39,58	320,46	257
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Итого за Завтрак		6,8	30,02	72,6	620,28	
Обед	Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	14,6	12,6	46,8	346,5	229
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,84	5,68	30,97	190,66	203
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
	Итого за Обед		46,02	33,67	167,05	1230,51	
Итого за день			52,82	63,69	239,65	1850,79	

(лист 6)

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/60	11,11	9,05	19,2	248,09	15
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	250/10	16	21,79	52,19	366,91	642
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Итого за Завтрак		27,11	30,84	72,41	617,02	
Обед	Огурец соленый	30	0,24		3	12	
	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	250/10	28,39	23,57	57,36	449,53	132
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	637
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
	Итого за Обед		50,9	35,39	161,08	1168,4	
Итого за день			78,01	66,23	233,49	1785,42	

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом

Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/60	11,11	9,05	19,2	248,09	15
	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	30,14	28,86	124,38	599,6	257
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
Итого за Завтрак			41,25	37,91	144,6	849,71	
Обед							
	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Суп-лапша с курицей	250/13	7,41	4,94	19,59	183,73	120
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
Итого за Обед			38,31	37,68	123,66	1092,81	
Итого за день			79,56	75,59	268,26	1942,52	

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом

Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	250/10	5,75	10,6	43,65	293,25	187
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
Итого за Завтрак			12	21,48	108,71	709,99	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71	
	Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	100	20,46	16,39	23,18	236,12	89
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	274
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
Итого за Обед			52,07	45,21	154,37	1196,57	
Итого за день			64,07	66,69	263,08	1906,56	

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом (Неделя: 2)

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/30	6,94	5,66	12	155,06	15
	Омлет натуральный	220	20,46	37,93	3,83	446,85	284
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
Итого за Завтрак			27,4	43,59	16,85	603,93	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,78	129
	Печень говяжья по-строгановски	100	40,61	32,81	9,36	462,5	255
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	Отвар из шиповника без сахара	200	0,27	0,12	3,81	236,6	705,01
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
Итого за Обед			66,16	79,4	171,61	1474,63	
Итого за день			93,56	122,99	188,46	2078,56	

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом (Неделя: 2)

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/40	8,33	6,79	14,4	186,07	15
	Каша манная с маслом сливочным	250/10	11,64	13,08	36,82	491,25	262
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Итого за Завтрак			20,89	19,88	93,3	833,62	
Обед							
	Капуста квашеная "Деревенская"	100	1,6	0,47	5,2	27	
	Суп рыбный со сметаной	250/10	11,97	15,16	24,7	202,85	136
	Котлета мясная (свинина)	100	21,22	13,77	18,08	275,39	381
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
Итого за Обед			47,61	38,76	122,08	916,1	
Итого за день			68,5	58,64	215,38	1749,72	

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/30	6,94	5,66	12	155,06	15
	Макаронные изделия из рисовой муки запеченные с сыром	220	29,7	28,49	122,78	591,91	276,01
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Итого за Завтрак		36,64	34,15	135,8	748,99	
Обед	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Жаркое по-домашнему	280	26,03	23,99	38,25	478,36	436
	Отвар из шиповника без сахара	200	0,27	0,12	3,81	236,6	705,01
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
	Итого за Обед		53,35	68,81	156,77	1157,38	
Итого за день			89,99	102,96	292,57	1906,37	

(лист 12)

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	3,13	5,44	32,02	207,36	14,2
	Каша ячневая с маслом сливочным	250/10	3,66	13,62	39,58	320,46	257
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Итого за Завтрак		6,79	19,06	72,62	529,84	
Обед	Огурец соленый	30	0,24		3	12	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,2	12,03	31,92	224,4	139
	Плов из курицы	280	22,82	27,53	81,01	562,8	449
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,44		28,88	235,3	639,02
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
	Итого за Обед		36,56	41,36	174,69	1162,9	
Итого за день			43,35	60,42	247,31	1692,74	

Итого за период	862,67	973,37	2920,12	21693,42	
Среднее значение за период		81,1	243,3	1807,8	

Составил

Н. Карасева



Утвердил

Ф. Рамазанов С.В.