

Согласовано:



Директор МАОУГ

/ Т.А. Сторожкова

Утверждаю:



Директор ООО «Восход-НТ»

/ С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся с сахарным диабетом
МАОУГ**

**в возрасте от 12 лет и старше
завтраки и обеды**

Сезон: все

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

г. Нижняя Салда

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	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,3	5,4	28,7	184,5	0,23
	Напиток кофейный	200	7,9	5,2	14,7	176,96	2
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458
Итого за Завтрак			15,68	20,67	82,92	617,96	
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			58,99	82,55	206,33	1633,77	

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

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,98	9,81	36,15	264,33	0,18
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	
Итого за Завтрак			11,96	19,9	61,13	461,6	
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			83,82	93,88	280,65	1705,09	

Рацион: Диета для детей с сахарным диа(Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отваренное	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
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458
Итого за Завтрак			14,71	12,92	64,3	427,72	
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			63,62	78,2	261,93	1593,06	

Рацион: Диета для детей с сахарным диа(Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200	15,65	15,85	16,46	258,04	15,5
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	10,1	46	707
Итого за Завтрак			19,95	19,9	42,52	407,96	
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			77,35	99,76	231,77	1739,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	2,96	11	31,97	258,83	257
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458
Итого за Завтрак			5,44	21,07	72,51	517,35	
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			51,46	54,74	239,56	1747,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	200/10	12,92	17,6	42,15	296,35	642
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458
Итого за Завтрак			17,72	22,47	82,61	517,77	
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			68,62	57,86	243,69	1686,17	

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

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05			
	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	24,34	23,31	100,46	37,7	97
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458
Итого за Завтрак			29,14	28,18	140,92	705,71	
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	200			19	80	0,1
	Витошка						
	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			67,45	65,86	264,58	1798,52	

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

День: вторник

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	200/10	4,65	8,56	35,25	236,85	187
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	
Итого за Завтрак			8,63	18,65	60,23	434,12	
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			60,7	63,86	214,6	1630,69	

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

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05			
	Омлет натуральный	200	18,6	34,48	3,48	37,7	97
	Чай без сахара	200			1,02	406,23	284
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	2,02	685,03
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	64,2	1,05
Итого за Завтрак			23,4	39,35	43,94	117,5	458
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			89,56	118,75	215,55	2102,28	

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

День: четверг

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Каша манная с маслом сливочным	200/10	9,4	10,56	29,74	396,78	262
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	10,1	46	707
	Итого за Завтрак		14,62	14,62	96,86	700,98	
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			62,23	53,38	218,94	1617,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05			
	Макаронные изделия из рисовой муки запеченные с сыром	200	27	25,9	111,62	37,7	97
	Чай без сахара	200				538,1	276,01
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	1,02	2,02	685,03
	Фрукты свежие	150	1	0,92	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			31,8	30,77	24,5	117,5	458
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 из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	291
	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			47,5	71,75	190,39	1309,02	
Итого за день			79,3	102,52	342,47	2068,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	2,96	11	31,97	258,83	257
	Чай без сахара	200					
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	1,02	2,02	685,03
	Фрукты свежие	150	1	0,92	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			5,44	21,07	24,5	117,5	458
Обед	Огурец соленный	30	0,24		3	12	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,2	12,03	31,92	224,4	139
	Жаркое по-домашнему	280	26,03	23,99	38,25	478,36	436
	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			39,77	37,82	131,93	1078,46	
Итого за день			45,21	58,89	204,44	1595,81	

Итого за период	808,31	930,25	2924,51	20918,83	
Среднее значение за период	67,4	77,5	243,7	1743,2	

Составил

Утвердил

