

Согласовано:

Директор МАОУГ

Т.А. Сторожкова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

С.В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ с сахарным диабетом
в возрасте 12 лет и старше
завтраки и обеды
Сезон: все**

***Разработано согласно сборнику рецептур 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

Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97		
	Бефстроганов	100	14,55	15,11	6,04	218,61	172	
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	9,08	40,25	265,57	242	
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05	
Итого за Завтрак			23,23	32,09	93,65	738,38		
Обед								
	Салат из свежей капусты	100	0,62	13,05	6,23	145,3	43,01	
	Суп картофельный с крупой с курицей	250	27	38,85	62,34	320,49	136	
	Тефтели мясные с рисом с соусом	100	22,5	31,86	48,06	372,21	423	
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161	
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1	
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05	
Итого за Обед			70,44	91,44	206,13	1331,82		
Итого за день			93,67	123,53	299,78	2070,2		

(лист 2)

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

День: вторник

			День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	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
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			53,29	50,01	132,84	741,37	
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
	Запеканка картофельная с мясом	280	34,23	33,66	38,44	712,53	478
	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			55,44	58,72	148,72	1311,42	
Итого за день			108,73	108,73	281,56	2052,79	

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

(лист 3)

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71	
	Плов с мясом (свинина, постная)	280	21,42	20,58	54,04	487,62	443
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак		25,93	22,04	73,08	627,55	
Обед	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	100	20,8	7,78	13,9	241,58	53
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	9,08	40,25	265,57	242
	Отвар из шиповника	200	0,24	0,11	3,36	16,35	158,01
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
	Итого за Обед		53,73	68,48	171,98	1032,37	
Итого за день			79,66	90,52	245,06	1659,92	

(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	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Запеканка рисовая с творогом с киселем	250/50	28,49	9,09	38,21	607,5	189,03
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак		32,29	13,04	54,17	711,42	
Обед	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	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
	Капуста тушеная	180	4,44	5,28	17,52	136,2	534
	Компот из свежих плодов без сахара	200	0,12	0,12	10,92	46,02	631,02
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
	Итого за Обед		53,19	68,08	171,28	1133,93	
Итого за день			85,48	81,12	225,45	1845,35	

Дневник питания для детей с сахарным диабетом: 1							
День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Каша Царская с курой	280	20,18	26,93	71,87	630	291,01
	Чай с лимоном без сахара	207	0,06	0,01	15,16	61,99	154,01
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			22,88	28,03	109,61	786,74	
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,44	3,87	4,91	58,97	45
	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 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			44,32	36,78	174,66	1255,07	
Итого за день			67,2	64,81	284,27	2041,81	

День: суббота							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	Жаркое по-домашнему	280	26,03	23,99	38,25	478,36	436
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			28,26	24,89	64,21	584,58	
Обед							
	Салат из морской капусты	100	1	4,5	4,8	71,1	407,01
	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	250/10	28,39	23,57	57,36	449,53	132
	Кура тушеная с овощами	100	18,23	18,33	1,42	243,86	179,01
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	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			54,8	53,9	157,36	1201,91
Итого за день			83,06	78,79	221,57	1786,49	

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Диета для детей с сахарным диабетом: 2				День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	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
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак		29,47	31,84	71,15	766,9	
Обед	Салат витаминный из белокочанной капусты	100	0,37	0,12	3,18	269,3	
	Суп-лапша с курицей	250/13	7,41	4,94	19,59	183,73	120
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	100	1,23	7,29	3,46	327,14	503
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
	Итого за Обед		16,19	19,85	137,99	1295,57	
	Итого за день		45,66	51,69	209,14	2062,47	

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом

Неделя: 2

День: вторник

(лист 8)

Питание детей с сахарным диабетом: 2				День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71	
	Макаронник с мясом	280	12,81	12,51	31,22	289,26	285
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			17,32	13,97	50,26	429,19	
Обед							
	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,36	12,14	6,62	142,25	71,01
	Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Рагу из птицы с овощами	280	26,67	24,93	32,26	460,51	289,01
	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			47,78	58,13	140,75	1126,3	
Итого за день			65,1	72,1	191,01	1555,49	

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

			День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный ТТК	100	4,67	5,67	29,6	108	
	Омлет натуральный	220	20,46	37,93	3,83	446,85	284
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак		26,56	44,5	49,39	621,07	
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			92,72	123,9	221	2095,7	

Рацион: Диета для детей с сахарным диабетом Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

			День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Котлета мясная (свинина)	90	19,1	12,39	16,27	247,85	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	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак		31,7	21,04	83,07	625,06	
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
	Кнели из кур с рисом и соусом	100	10,62	12,6	0,23	156,84	188
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	9,08	40,25	265,57	242
	Компот из свежих плодов без сахара	200	0,12	0,12	10,92	46,02	631,02
	Хлеб ржаной	60	2,86	1,8	29,88	128,4	1,05
	Итого за Обед		32,82	39,23	111,18	826,68	
Итого за день			64,52	60,27	194,25	1451,74	

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	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	291
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			22,82	28,02	95,47	726,77	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,18	5,54	20,99	65,57	40
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Шницель из свинины с соусом	100	9,07	16,93	17,53	161,22	268,01
	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		46,37	71,31	234,47	1058,48	
Итого за день			69,19	99,33	329,94	1785,25	

(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	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	637
	Чай без сахара	200			1,02	2,02	685,03
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			21,12	17,91	52,12	585,39	
Обед	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	250/10	18,19	11,05	20,39	254,91	128
	Запеканка из печени	280	62	28	21,2	644,4	294
	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			84,26	41,04	80,13	1060,28	
Итого за день			105,38	58,95	132,25	1645,67	

Итого за период	960,37	1013,74	2835,28	22052,88	
Среднее значение за период	80	84,5	236,3	1837,7	

Составил _____



Утвердил _____