



Утверждаю
Директор ООО
И.Г.Танова



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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дети 2015 г	ФРУКТ (ананасы)	120	0,480	0,480	11,760	55
№ 14/2015 г Дети	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,550	0,080	97
№173/2015г Дети	КАША вязкая молочная из гречневой крупы с маслом (без сахара)	150/5	5,983	7,613	52,586	302
№376 Дети 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 Дети 2015 г	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№45/2015г Дети	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, майонез)	60	0,931	3,051	9,105	68
№102/2015г Дети	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/10	3,403	3,237	21,625	129
№166/2015г Дети	БИФТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г	13,755	13,345	8,879	211
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты)	150	3,803	4,946	16,807	115
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0,310	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	860	23,882	24,609	181,196	690
	Всего:	1370	38,995	40,752	176,892	1197
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дети 2015 г	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
15/2015г Дети	Сыр ПОРЦИЯМИ 10 г	10	6,330	6,266	0,4	83
№173/2015г Дети	КАША вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№177/2015г Дети	ЧАЙ С ЛИМОННОМ 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 Дети	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,455	0,653	5,016	28
№99/2015г Дети	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/10	2,970	3,763	20,848	126
№291/2015г Дети	ПЛОДЫ ПТИЦЫ	50/150	16,838	18,996	32,639	369
№348/2015г Дети	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	710	22,793	23,832	106,263	728
	Всего:	1220	37,786	39,756	183,182	1238
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дети 2015 г	ФРУКТ (банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№3/2015г Дети	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№173/2015г Дети	КАША вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,349	6,796	38,525	201
№378/2015г Дети	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	15,499	15,706	81,925	531
ОБЕД						
№ 338 Дети 2015 г	ФРУКТ (груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 49 Сбор. рецеп. 2004 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,394	0,084	5,272	24
№95/2015г Дети	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫ	200г	1,800	4,288	11,944	94
№250/2015г Дети	БЕФСТРОГАНОВ	50/50	15,790	18,175	5,620	249
№136/2015г Дети	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	118,256	834
	Всего:	1415	41,668	43,953	206,781	1365

4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	53	
№ 14/2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	7,300	7,550	0,080	97	
№ 173/2015 г 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							
№ 45/2015 г Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, уксус)	60	0,931	3,051	9,105	68	
№ 96/2015 г Дели	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, огурцы)	200	2,285	2,385	16,925	98	
№ 288/2015 г Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214	
№ 139/2015 г Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	72	
№ 218 Сбор. 2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	69	
№ 700 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУКВЫ без сахара	200	0,125	0,050	24,877	100	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84	
	Итого:	750	25,150	23,877	99,762	705	
	Всего:	1260	38,233	40,020	175,458	1244	
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	53	
№ 42 /1983 г № 15/2015 г Дели	СЫР ПОРЦИОННО	10	6,330	6,266	0,4	83	
№ 173/2015 г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	238	
№ 377/2015 г Дели	ЧАЙ С ЛИМОННОМ 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	
№ 68/2015 г 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 (пирожки, без пшеничной муки, хлеба, сахара)	90	11,045	11,953	1,590	158	
№ 02/2015 г Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	259	
№ 703 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОНИКА 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	36,253	40,207	182,389	1243	
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53	
№ 3/2015 г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб сельский)	25/10/10	6,940	8,160	11,320	147	
№ 173/2015 г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,349	6,796	28,525	201	
№ 378/2015 г 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							
№ 47/2015 г Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без сахара)	60	0,931	3,051	9,105	68	
№ 99/2015 г Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	2,970	3,763	20,848	126	
№ 268/2015 г Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшеничной муки, хлеба, сахара)	90	14,831	14,359	6,524	214	
№ 510/2015 г Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,086	2,787	21,691	124	
№ 348/2015 г 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 Десн 2015 г	ФРУКТ(Банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 142015 г Десн	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОНМ)	10	7,300	7,350	0,980	97
№173/2015г Десн	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	5,983	7,613	17,586	302
№076 Десн 2015	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,030	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,113	16,14	75,696	507
ОБЕД						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ(томатное)	120	0,480	0,480	11,760	53
№45/2015г Десн	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(капустя, морков, без сахара, уксус)	60	0,931	3,051	9,105	68
№06/2015г Десн	РАССОЛЫ(МК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,285	2,285	16,925	98
№ 461 Сбор. рецепт 2004 г	ГРЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (маринад, без лимон. сока, хлеба, сахара)	90	11,045	11,953	1,590	158
№126/2015г Десн	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,105	4,800	36,5	209
№ 631 Сбор. рецепт 2004 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	81
	Итого:	860	22,056	23,119	108,90	731
	Всего:	1370	37,169	39,262	184,596	1238
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ(мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
15/2015г Десн	СЫР ПОРЦИОНМ	10	6,330	6,266	0,4	83
№173/2015г Десн	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,793	8,788	33,069	238
№377/2015г Десн	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 Десн	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,455	0,653	5,016	27
№97/2015г Десн	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ МЯСНЫМИ	200/10	4,270	4,620	20,083	137
№294/2015г Десн	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (без хлеба, сахара)	90	12,152	15,440	6,530	213
№302/2015г Десн	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№ 700 Сбор. рецепт 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	26,262	115,281	800
	Всего:	1260	40,707	42,486	196,300	1326
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ(Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№3/2015г Десн	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной)	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№173/2015г Десн	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,349	6,796	28,525	201
№178/2015г Десн	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 Десн 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	0,984	5,272	24
№98/2015г Десн	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200г	1,885	1,908	10,320	66
№ 371 Сбор 2004г	РМБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ)	90	15,364	16,157	0,295	208
№139/2015г Десн	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	72
№ 216 Сбор 2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	69
№ 705 Сбор. рецепт 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	22,945	22,516	99,922	697
	Всего:	1405	39,404	38,222	181,847	1228

4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 228 Дели 2015 г	ФРУКТ(мапальсо)	120	0,480	0,480	11,760	53	
№ 14/2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМ)	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	66,891	468	
ОБЕД							
№45/2015г Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, укроп)	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	
Реш. №263 Сбор 2015г Дели	ПЛОД ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	18,755	19,670	20,095	332	
№048/2015г Дели	КОМПОТ ИЗ УРЮКА	200	0,440	0,620	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(мапальсо)	120	0,480	0,480	11,760	53	
15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМ	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	
№077/2015г 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 (аблочно красное)	120	0,480	0,480	11,760	53	
№ 62/ Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)	60	0,863	3,051	9,120	71	
№88/2015г Дели	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,950	2,950	6,580	214	
№288/2015г Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	21,691	124	
№ 510/2015г Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,086	2,787	15,020	61	
№ 031 Сбор. реш. 2004 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	18,000	84	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	95,600	745	
	Итого:	865	22,986	24,272	176,519	1271	
	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	
№0/2015г 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	6,340	6,796	28,525	201	
№078/2015г 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	3,337	21,625	129	
№ 268/2015г Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без панировки, муки, хлеба, сахара)	90г	14,831	14,350	6,624	214	
№130/2015г Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	3,105	4,800	36,5	209	
№ 700 Сбор. реш. 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:	765	26,395	25,897	116,731	804	
	Всего:	1300	41,854	41,603	198,656	1335	