



Handwritten signature and date 12.12.2015.

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
I неделя						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дети 2015 г	ФРУКТ	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 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						
№ 45/2015г. Дети	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, м/раст)	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
№ 266/2015г. Дети	БИФТЕКС РУБЛЕНЫЙ	90г	13,755	13,345	8,879	211
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты)	150	2,803	4,046	16,807	115
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАНИТОК ИЗ ШПИГОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	750	23,102	24,120	89,430	668
	Всего:	1260	38,215	40,263	165,126	1175
Вторник						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дети 2015 г	ФРУКТ	120	0,480	0,480	11,760	53
15/2015г. Дети	СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г	10	6,330	6,266	0,4	83

15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г	10	6,330	6,266	0,4	83
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№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	14,863	16,034	56,499	429
ОБЕД						
№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,455	0,653	5,016	28
№99/2015г,Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	2,970	3,763	20,848	126
№291/2015г,Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	16,838	18,996	32,639	369
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	710	22,703	23,832	106,263	728
	Всего:	1220	37,566	39,866	162,762	1157
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ	120	0,480	0,480	11,760	53
№3/2015г,Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,349	6,796	28,525	201
№378/2015г,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						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 49 Сбор. рецеп. 2004 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,594	0,084	5,272	24

№95/2015г,Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	200г	1,800	4,288	11,944	94
№250/2015г,Дели	БЕФСТРОГАНОВ	50/50	15,790	18,175	5,620	249
№136/2015г,Дели	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	118,856	834
	Всего:	1415	41,668	43,953	200,781	1365
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14/2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	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	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						
№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,455	0,653	5,016	27
№96/2015г,Дели	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очипл.)	200	2,285	2,385	16,925	98
№288/2015г,Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214
№139/2015г,Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	72
№ 216 Сбор. рецеп. 2004 г	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	69
№ 348 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	750	22,989	21,449	100,556	685
	Всего:	1260	38,072	37,592	176,252	1224
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 42 /1983 г № 15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6,330	6,266	0,4	83
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗАКА МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№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	14,863	16,034	56,499	429
ОБЕД						
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)	60	0,863	3,051	9,105	68
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,950	2,950	9,120	71
№ 464 Сбор. рецел. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич.муки, хлеба, сухарей)	90	11,045	11,953	1,590	158
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№ 705 Сбор. рецел. 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:		865	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	733
Всего:		1375	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	1162
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ	120	0,480	0,480	11,760	53
№3/2015г,Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб сельский)	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗАКА МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	6,349	6,796	28,525	201
№378/2015г,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

№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (без сахара)	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
№ 268/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей)	90г	14,831	14,359	6,624	214
№ 510/2015г,Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,086	2,787	21,691	124
№348/2015г,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 Дели 2015 г	ФРУКТ	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14/2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,550	0,080	97
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	5,983	7,613	52,586	302
№376 Дели 2015	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,113	16,14	75,696	507
ОБЕД						
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(капуста,морковь,без сахара,м/раст)	60	0,931	3,051	9,105	68
№96/2015г,Дели	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,285	2,385	16,925	98
№ 464 Сбор. респ. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич.муки, хлеба, сухарей)	90	11,045	11,953	1,590	158

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ	120	0,480	0,480	11,760	53
№3/2015г,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	6,349	6,796	28,525	201
№378/2015г,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						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ	120	0,480	0,480	26,740	113
№ 49 Сбор.2004г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (без сахара)	60	0,594	0,084	5,272	24
№98/2015г,Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200г	1,885	1,908	10,320	66
	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	1	14,000	4,200	3,500	338
№139/2015г,Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	72
№ 216 Сбор.2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	69
№ 705 Сбор. рецеп. 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	22,581	10,559	103,127	827
Всего:		1405	38,040	26,265	185,052	1358
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14/2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	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	65,891	468
ОБЕД						
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст)	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
Рец.№265 Сбор.2015г Дели	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	18,755	19,670	20,095	332
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ СЦХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	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						
ЗАТВРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ	120	0,480	0,480	11,760	53
15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ	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
№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	14,863	16,034	56,499	429
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ	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
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,950	2,950	9,120	71
№288/2015г,Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214
№ 510/2015г,Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,086	2,787	21,691	124
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020	61

	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,000	0,400	18,000	84
		Итого:	865	22,986	24,272	95,600	745
		Всего:	1375	37,849	40,306	152,099	1174
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ		120	0,480	0,480	11,760	53
№3/2015г,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	6,349	6,796	28,525	201
№378/2015г,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							
№53/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		60	0,455	0,653	5,016	27
№102/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ , МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200 /10	3,403	3,237	21,625	129
№ 268/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич,муки,хлеба,сухарей)		90г	14,831	14,359	6,624	214
№136/2015г,Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ		150	5,105	4,800	36,5	209
№ 700 Сбор. рецеп. 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:	755	26,004	23,499	102,785	724
		Всего:	1300	41,463	39,205	184,710	1255