

Примерное 2-х недельное меню для учащихся 12 лет и старше, больных сахарным диабетом

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (апельсин)	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)	200/ 5	8,937	10,150	68,110	399
№376 Дели 2015	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,500	0,300	13,500	62
	Итого:	565	18,317	18,730	93,470	614
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст)	100	1,551	5,085	15,175	113
№97/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	250 /10	4,900	5,206	25,045	166
№266/2015г,Дели	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100г	15,283	14,827	9,865	234
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты)	180	3,360	4,850	20,168	138
№ 705 Сбор. рецен. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,500	0,500	22,500	105
	Итого:	1000	28,284	30,998	119,533	870
	Всего	1565	46,601	49,728	213,003	1484
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
15/2015г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г	10	6,330	6,266	0,4	83
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	200/5	9,437	11,717	44,092	320
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,500	0,300	13,500	62
	Итого:	565	18,067	18,903	90,192	602
ОБЕД						
№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,758	1,088	8,360	46
№99/2015г,Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	250 /10	3,275	4,332	25,045	152
№291/2015г,Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/180	20,200	22,195	39,166	441
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,500	0,500	22,500	105
	Итого:	840	27,173	28,135	124,831	865
	Всего	1405	45,240	47,038	215,023	1467
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Банан)	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	200/5	8,895	9,061	38,033	269
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,500	0,300	13,500	62

		Итого:	600	18,025	18,051	89,643	592
ОБЕД							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Груша)		120	0,480	0,480	11,760	53
№ 49 Сбор. рецен. 2004 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		100	0,990	0,140	8,780	40
№98/2015г,Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		250г	2,356	2,485	12,900	83
№250/2015г,Дели	БЕФСТРОГАНОВ		50/50	15,790	18,175	5,620	249
№136/2015г,Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ		180	6,42	6,240	38,8	237
№ 631 Сбор. рецен. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,500	0,500	22,500	105
		Итого:	1000	28,976	28,040	130,120	888
		Всего	1600	47,001	46,091	219,763	1480
4 ДЕНЬ							
ЗАВТАРК							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Апельсин)		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)		200/ 5	8,937	10,150	68,110	399
№376 Дели 2015	ЧАЙ без сахара		200	0,100	0,250	0,020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,500	0,300	13,500	62
		Итого:	565	18,317	18,73	93,470	614
ОБЕД							
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст)		100	1,551	4,085	15,175	113
№96/2015г,Дели	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очин.)		250	2,856	2,981	21,156	123
№288/2015г,Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ		100	15,990	16,170	7,320	238
№139/2015г,Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ		90	2,142	2,288	14,400	86
№ 216 Сбор.2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		90	1,950	1,830	14,680	83
№ 700 Сбор. рецен. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара		200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,500	0,500	22,500	105
		Итого:	890	27,114	27,904	120,108	848
		Всего:	1455	45,431	46,634	213,578	1462
5 ДЕНЬ							
ЗАВТАРК							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Мандарин)		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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)		200/5	9,437	11,717	44,092	320
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара		200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,500	0,300	13,500	62
		Итого:	565	18,067	18,903	90,192	602
ОБЕД							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Яблоко зеленое)		120	0,480	0,480	11,760	53
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,430	5,050	15,170	112
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250/5	2,430	3,680	10,400	84
№ 464 Сбор. рецен. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич.муки, хлеба, сухарей)		100	12,270	12,280	1,760	167
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	7,940	6,470	48,050	282

№ 705 Сбор. рецен. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,500	0,500	22,500	105
	Итого:	1005	27,260	28,510	124,660	864
	Всего	1570	45,327	47,413	214,852	1466
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Груша)	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	200/5	8,895	9,061	38,033	269
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,500	0,300	13,500	62
	Итого:	615	18,025	18,051	89,643	592
ОБЕД						
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,550	5,080	15,175	113
№99/2015г,Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	250 /10	3,275	4,332	25,045	152
№ 268/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей)	100г	16,478	14,950	7,340	225
№ 510/2015г,Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180/5	3,700	3,340	26,020	149
№348/2015г,Дели	КОМПОТИЗ УРЮКА	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,500	0,500	22,500	105
	Итого:	890	27,943	28,222	125,840	865
	Всего	1505	45,968	46,273	215,483	1457
2 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Банан)	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)	200/ 5	8,937	10,150	68,110	399
№376 Дели 2015	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,500	0,300	13,500	62
	Итого:	565	18,317	18,730	93,470	614
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст)	100	1,551	5,085	15,175	113
№96/2015г,Дели	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очич.)	250	2,856	2,981	21,156	123
№ 464 Сбор. рецен. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич.муки, хлеба, сухарей)	100	12,270	12,280	1,760	167
№136/2015г,Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	6,42	6,240	38,8	237
№ 631 Сбор. рецен. 2004 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,500	0,500	22,500	105
	Итого:	1000	26,287	27,616	126,17	859
	Всего	1565	44,604	46,346	219,64	1473
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Мандарин)	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)	200/5	9,437	11,717	44,092	320
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	24,440	100

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,500	0,300	13,500	62
Итого:		565	18,067	18,903	94,192	618
ОБЕД						
№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,758	1,088	8,360	46
№97/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	250/ 10	4,900	5,206	25,048	166
№294/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (без хлеба, сухарей)	100	13,500	17,155	9,855	248
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,940	6,470	48,050	282
№ 700 Сбор. рецен. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара	200	0,125	0,050	17,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,500	0,500	22,500	105
Итого:		890	29,723	30,469	131,690	947
Всего:		1455	47,790	49,372	225,882	1565
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Яблоко)	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	200/5	8,895	9,061	38,033	269
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200	0,440	0,020	19,060	78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,500	0,300	13,500	62
Итого:		600	18,255	18,021	93,683	609
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	26,740	113
№ 49 Сбор. рецен. 2004 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (без сахара)	100	0,990	0,140	8,780	40
№98/2015г,Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250г	2,356	2,485	12,900	83
№ 371 Сбор.2004г	ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ)	100	17,070	18,650	2,027	244
№139/2015г,Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	2,142	2,288	14,400	86
№ 216 Сбор.2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	90	1,950	1,830	14,680	83
№ 705 Сбор. рецен. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,500	0,500	22,500	105
Итого:		1000	27,698	26,423	117,047	815
Всего:		1600	45,953	44,444	210,730	1424
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Апельсин)	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)	200/ 5	8,937	10,150	68,110	400
№376/2015г,Дели	ЧАЙ без сахара	200	0,100	0,250	0,020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,500	0,300	13,500	62
Итого:		565	18,317	18,730	93,470	615
ОБЕД						
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст)	100	1,551	4,085	15,175	103
№99/2015г,Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	250 /10	3,275	4,332	25,045	152
Рец.№265 Сбор.2015г Дели	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/180	22,105	20,640	24,110	399
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ УРЮКА	200	0,440	0,020	31,760	129
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,200	0,500	22,500	105

		Итого:	800	29,6	29,577	118,590	888
			1365	47,9	48,307	212,060	1503
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Мандарин)		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)		200/5	9,437	11,717	44,092	320
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара		200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,500	0,300	13,500	62
		Итого:	565	18,067	18,903	90,192	602
ОБЕД							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Яблоко красное)		120	0,480	0,480	11,760	53
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)		100	1,430	5,050	15,170	112
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250/5	2,430	3,680	10,400	84
№288/2015г,Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ		100	15,990	16,170	7,320	238
№ 510/2015г,Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ		180/5	3,700	3,340	26,020	149
№ 631 Сбор. рецен. 2004 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,500	0,500	22,500	105
		Итого:	1005	26,740	29,270	108,190	802
		Всего:	1570	44,807	48,173	198,382	1404
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)		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		200/5	8,895	9,061	38,033	269
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара		200	0,440	0,020	19,060	78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,500	0,300	13,500	62
		Итого:	600	18,255	18,021	93,683	609
ОБЕД							
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без сахара)		100	1,550	5,080	15,175	113
№97/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ		250 /10	4,900	5,206	25,045	166
№ 268/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей)		100г	16,478	14,950	7,340	225
№136/2015г,Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ		180	6,42	6,240	38,8	237
№ 700 Сбор. рецен. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара		200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,500	0,500	22,500	84
		Итого:	895	31,973	32,026	133,737	925
		Всего:	1495	50,228	50,047	227,420	1534