

Примерное двухнедельное меню для учащихся 7-12 лет, на весенне-летний период для малокомплектных школ(диабет)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	150	5.9	11	26.6	229
54-6с-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	410	16.7	18.7	46.1	420.2
	Второй завтрак					
	чернослив и курога	25	0.9	0.1	13.6	59.1
	Итого за Второй завтрак	25	0.9	0.1	13.6	59.1
	Обед					
54-26з-2020	Икра овощная	60	1.1	2.8	4.5	47.1
181	Борщ с фасолью	150	2.3	4.8	7	80.4
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-10хн-2020	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Обед	660	24.2	21	47.3	474.7
	Полдник					
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Полдник	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за день	1195	42.6	40	114.5	989
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-21з-2020	Маринад овощной с томатом	60	0.9	5.3	5.8	74.7
753	макаронные изделия отварные	150	6.5	5.7	29.2	194
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	12.6	2.4	7.7	102.9
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	510	20.9	13.5	46.1	389.8
	Второй завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Второй завтрак	30	1.4	7.5	6.8	100.3
	Обед					
237	суп с крупой ячневой	150	1.3	2.8	8	62.1
712	Курица запеченая	90	13.3	17.8	0.1	214.1
54-21н-2020	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Обед	600	30	22	45.3	499.5
	Полдник					

Пром.	Груша	190	0.8	0.6	19.6	86.5
	Итого за Полдник	190	0.8	0.6	19.6	86.5
	Итого за день	1330	53.1	43.6	117.8	1076.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-1зк-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.3	8.3	34.8	243.2
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	415	15.4	16.9	41.8	381.2
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Второй завтрак	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.2	5.1	5.1	83
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-3зхн-2020	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
	Итого за Обед	600	26.8	25.5	47.7	527.4
	Полдник					
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за Полдник	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за день	1345	44.4	43.4	118.8	1043.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7т-2020 - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	200	15	7	17.7	194.2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	410	20.4	10.6	33.5	311.7
	Второй завтрак					
54-6с-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Второй завтрак	250	5.7	4.2	5.3	82
	Обед					
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	100	13.6	11.9	8.3	195
54-10хн-2020	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7
	Итого за Обед	650	23.5	23.4	47.3	493.7
	Полдник					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Полдник	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за день	1460	50.2	38.8	100.8	954
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-22г-2020	Булгур отварной	120	5.6	3.1	27.7	161.2

54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
	Итого за Завтрак	470	24.3	11.3	46.7	385.8
	Второй завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Второй завтрак	220	1	7.4	3.5	84.3
	Обед					
753	макаронные изделия отварные	110	4.8	4.2	21.4	142.3
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14.5	9.9	2.6	157.6
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
	Итого за Обед	600	26.4	18.8	46.8	461.3
	Полдник					
Пром.	Груша	190	0.8	0.6	19.6	86.5
	Итого за Полдник	190	0.8	0.6	19.6	86.5
	Итого за день	1480	52.5	38.1	116.6	1017.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	190	8.2	10.2	35.2	265.6
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	400	10.5	11.4	42.2	314
	Второй завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Второй завтрак	25	4.2	4.5	3.3	70.8
	Обед					
241	суп с перловкой и мясными фрикадельками	180	1	1.7	6.6	45.5
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2хн-2020	Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2
	Итого за Обед	570	21.7	21.9	47.7	474.9
	Полдник					
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за Полдник	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за день	1175	38	38.2	107.8	927.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
712	Курица запеченная	90	13.3	17.8	0.1	214.1
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	600	21.3	28.3	42.6	511.3
	Второй завтрак					

54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Второй завтрак	250	5.7	4.1	3.7	74.8
	Обед					
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	150	5.9	2.9	9.3	86.8
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	100	2.9	3.5	20.3	124.7
54-7м-2020	Шницель из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
	Итого за Обед	480	23.6	20.3	47.7	468.6
	Полдник					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Полдник	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за день	1480	51.2	53.3	108.7	1121.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	170	14.4	20.4	3.7	255.5
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	470	32.5	24.4	19.1	425.5
	Второй завтрак					
	чернослив и курога	25	0.9	0.1	13.6	59.1
	Итого за Второй завтрак	25	0.9	0.1	13.6	59.1
	Обед					
54-26з-2020	Икра овощная	40	0.7	1.8	3	31.4
753	макаронные изделия отварные	130	5.7	4.9	25.3	168.2
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	150	3.8	4.3	8.1	86.7
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	90	14.9	10.3	2.6	162.9
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	150	0.2	0.1	8.3	35
	Итого за Обед	560	25.3	21.4	47.3	484.2
	Полдник					
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Полдник	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за день	1155	59.5	46.1	87.5	1003.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-24з-2020	Икра кабачковая	60	0.9	2.8	4.4	46.8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-5м-2020	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Итого за Завтрак	440	23.3	11.5	47.7	388.4
	Второй завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Второй завтрак	30	1.4	7.5	6.8	100.3

	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
54-22г-2020	Булгур отварной	90	4.2	2.3	20.8	120.9
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
	Итого за Обед	520	19.6	16.1	47.4	413
	Полдник					
Пром.	Груша	190	0.8	0.6	19.6	86.5
	Итого за Полдник	190	0.8	0.6	19.6	86.5
	Итого за день	1180	45.1	35.7	121.5	988.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6.8	15	132.9
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0.2	0.1	2.6	12.1
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Итого за Завтрак	510	21.6	27	41.8	495.7
	Второй завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Второй завтрак	50	8.3	9.1	6.7	141.7
	Обед					
54-9с-2020	Суп фасолевый	150	5.1	3.4	10.8	94.4
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	100	4.3	4.3	23.7	150.6
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
	Итого за Обед	530	23.3	21	47.8	473.5
	Полдник					
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за Полдник	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за день	1270	54.8	57.5	110.9	1178.9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845676

Владелец Романцова Надежда Викторовна

Действителен с 17.11.2022 по 17.11.2023