

Примерное двухнедельное меню для учащихся 11 до 18 лет, на весенне-летний период для малокомплектных школ(диабет)

Возрастная категория:от 11 до 18 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 | 220 | 8.6 | 16.2 | 39 | 335.8 |
| 54-6о-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 | 480 | 19.4 | 23.9 | 58.5 | 527 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| | чернослив и куруга | 20 | 0.8 | 0.1 | 10.9 | 47.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 20 | 0.8 | 0.1 | 10.9 | 47.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-26з-2020 | Икра овощная | 100 | 1.8 | 4.6 | 7.5 | 78.6 |
| 181 | Борщ с фасолью | 250 | 3.9 | 8 | 11.6 | 134 |
| 54-24г-2020 | Рагу из овощей с кабачками | 180 | 3.3 | 11.1 | 15.4 | 174.8 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 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 | 840 | 29 | 28.2 | 58.9 | 605.8 |
| | 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 | 1440 | 50 | 52.4 | 135.8 | 1215.1 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-23з-2020 | Маринад овощной с томатом | 100 | 1.5 | 8.9 | 9.7 | 124.5 |
| 753 | макаронные изделия отварные | 180 | 7.8 | 6.8 | 35.1 | 232.8 |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14 | 2.7 | 8.6 | 114.3 |
| | 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 | 590 | 24.2 | 18.5 | 56.8 | 489.8 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Итого за Второй завтрак | 45 | 2.1 | 11.3 | 10.2 | 150.3 |
| | Обед | | | | | |
| 237 | суп с крупой ячневой | 200 | 1.7 | 3.7 | 10.6 | 82.8 |
| 712 | Курица запеченая | 100 | 14.8 | 19.8 | 0.1 | 237.9 |
| 54-21г-2020 | Горошница | 180 | 17.3 | 1.6 | 40.5 | 245.8 |
| 54-1гн-2020 | Чай без сахара | 200 | 0.2 | 0 | 0.1 | 1.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Итого за Обед | 695 | 35 | 25.3 | 56.3 | 593.5 |
| | 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 | 1520 | 62.1 | 55.7 | 142.9 | 1320.1 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 35 | 8.1 | 10.3 | 0 | 125.4 |
| 54-1зк-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 240 | 9.8 | 11.1 | 46.4 | 324.3 |
| 54-26гн-2020 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1.6 | 1.1 | 3.7 | 31.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Итого за Завтрак | 490 | 20.5 | 22.7 | 55.1 | 506.6 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Яблоко | 160 | 0.6 | 0.6 | 15.7 | 71 |
| | Итого за Второй завтрак | 160 | 0.6 | 0.6 | 15.7 | 71 |
| | Обед | | | | | |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 220 | 5.1 | 6.2 | 6.3 | 101.4 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 170 | 9.3 | 7.2 | 40.7 | 264.9 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16.5 | 3.9 | 232.1 |
| 54-3зхн-2020 | Напиток апельсиновый | 200 | 0.2 | 0 | 8 | 33 |
| | Итого за Обед | 690 | 31.6 | 29.9 | 58.9 | 631.4 |
| | 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 | 1520 | 54.3 | 53.6 | 144.3 | 1277 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-7т-2020 - для детей с целиакией | Творожно-пшеничная запеканка | 250 | 18.8 | 8.8 | 22.2 | 242.8 |
| 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 | 470 | 24.8 | 12.5 | 41.4 | 377.4 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 54-6б-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 | 240 | 8 | 5.5 | 19.5 | 159.8 |
| 54-25г-2020 | Овощное рагу с баклажанами | 170 | 3.4 | 7.7 | 17 | 150.6 |
| 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 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Обед | 730 | 26.5 | 25.4 | 59.2 | 572.3 |
| | 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 | 1600 | 57.6 | 42.7 | 120.6 | 1098.3 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная | 90 | 2 | 6.4 | 10.3 | 107 |

| | | | | | | |
|--------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-22г-2020 | Булгур отварной | 140 | 6.5 | 3.6 | 32.4 | 188.1 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-1гн-2020 | Чай без сахара | 200 | 0.2 | 0 | 0.1 | 1.4 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 27.8 | 14.3 | 56.2 | 465.1 |
| | 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 | 150 | 6.5 | 5.7 | 29.2 | 194 |
| 54-9с-2020 | Суп фасолевый | 210 | 7.1 | 4.8 | 15.1 | 132.2 |
| 54-12р-2020 | Рыба, запеченная с сыром и луком | 100 | 16.1 | 11 | 2.9 | 175.2 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смородины | 200 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 10 | 0.7 | 0.1 | 3.3 | 17.1 |
| | Итого за Обед | 670 | 30.7 | 21.7 | 58.9 | 554 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Груша | 180 | 0.7 | 0.5 | 18.5 | 81.9 |
| | Итого за Полдник | 180 | 0.7 | 0.5 | 18.5 | 81.9 |
| | Итого за день | 1600 | 60.2 | 43.9 | 137.1 | 1185.3 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с курагой | 250 | 10.8 | 13.4 | 46.3 | 349.5 |
| 54-26гн-2020 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1.6 | 1.1 | 3.7 | 31.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Итого за Завтрак | 465 | 13.4 | 14.7 | 55 | 406.4 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Второй завтрак | 40 | 5.9 | 6.1 | 6.7 | 105.9 |
| | Обед | | | | | |
| 241 | суп с перловкой и мясными фрикадельками | 250 | 1.4 | 2.3 | 9.1 | 63.2 |
| 54-8г-2020 | Капуста тушеная | 150 | 3.6 | 4.5 | 14.6 | 113.5 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 10 | 0.7 | 0.1 | 3.3 | 17.1 |
| | Итого за Обед | 710 | 24.9 | 24.4 | 59 | 555.9 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Апельсин | 190 | 1.7 | 0.4 | 15.4 | 71.8 |
| | Итого за Полдник | 190 | 1.7 | 0.4 | 15.4 | 71.8 |
| | Итого за день | 1405 | 45.9 | 45.6 | 136.1 | 1140 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 150 | 4.4 | 0.3 | 8.9 | 55.4 |
| 712 | Курица запеченная | 100 | 14.8 | 19.8 | 0.1 | 237.9 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 230 | 4.4 | 11.5 | 20.9 | 204.4 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |

| | | | | | | |
|--------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Итого за Завтрак | 710 | 26.2 | 32.2 | 55 | 614.3 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 54-6а-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) | 200 | 7.9 | 3.8 | 12.4 | 115.7 |
| 54-5г-2020 | Каша перловая рассыпчатая | 120 | 3.5 | 4.2 | 24.4 | 149.7 |
| 54-7м-2020 | Шницель из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-27гн-2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0.2 | 0.1 | 1.7 | 8.3 |
| | Итого за Обед | 620 | 29.8 | 25.5 | 54.9 | 568.9 |
| | 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 | 1730 | 62.3 | 62.4 | 128.3 | 1324.6 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1а-2020 | Омлет натуральный | 250 | 21.1 | 30 | 5.4 | 375.7 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 120 | 22.9 | 5.2 | 16 | 202.4 |
| | чай зеленый | 200 | 0.2 | 0 | 0.1 | 1.1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 46.2 | 35.6 | 31.5 | 630.4 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| | чернослив и курога | 20 | 0.8 | 0.1 | 10.9 | 47.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 20 | 0.8 | 0.1 | 10.9 | 47.3 |
| | Обед | | | | | |
| 54-26з-2020 | Икра овощная | 80 | 1.4 | 3.7 | 6 | 62.8 |
| 753 | макаронные изделия отварные | 150 | 6.5 | 5.7 | 29.2 | 194 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 54-6р-2020 | Рыба, припущенная в молоке (горбуша) | 100 | 16.6 | 11.5 | 2.9 | 181 |
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.2 | 0.2 | 11 | 46.7 |
| | Итого за Обед | 730 | 29.8 | 26.9 | 59.9 | 600.1 |
| | 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 | 1450 | 77.6 | 62.8 | 109.8 | 1312.8 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| | Итого за Завтрак | 450 | 28.9 | 11.7 | 57.9 | 453.2 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0.2 | 14.5 | 0.3 | 132.2 |

| | | | | | | |
|--------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Итого за Второй завтрак | 50 | 2.2 | 14.9 | 10.3 | 183.4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-23з-2020 | Маринад овощной с томатом | 50 | 0.7 | 4.4 | 4.9 | 62.3 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-22г-2020 | Булгур отварной | 110 | 5.1 | 2.8 | 25.4 | 147.8 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 100 | 13.6 | 11.9 | 8.3 | 195 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| | Итого за Обед | 660 | 25.1 | 24.8 | 59.9 | 564.2 |
| | 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 | 1350 | 57 | 52 | 147.7 | 1287.3 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 100 | 2.1 | 7.1 | 10.1 | 113.2 |
| 54-25г-2020 | Овощное рагу с баклажанами | 190 | 3.8 | 8.6 | 19 | 168.4 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии | 200 | 0.2 | 0.1 | 2.6 | 12.1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 26.3 | 33.6 | 58.1 | 640.1 |
| | 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 | 200 | 6.8 | 4.6 | 14.4 | 125.9 |
| 54-12г-2020 | Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 5.5 | 5.6 | 30.8 | 195.7 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16.5 | 3.9 | 232.1 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200 | 0.3 | 0.1 | 10.2 | 42.8 |
| | Итого за Обед | 630 | 29.6 | 26.8 | 59.3 | 596.5 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Апельсин | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 56.7 |
| | Итого за Полдник | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 56.7 |
| | Итого за день | 1450 | 65.6 | 69.8 | 136.3 | 1435 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845676

Владелец Романцова Надежда Викторовна

Действителен с 17.11.2022 по 17.11.2023