



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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>I неделя</b>						
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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)	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,11</b>	<b>16,143</b>	<b>75,696</b>	<b>507</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 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)	60	0,931	3,051	9,105	68
№102/2015г Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	3,403	3,237	21,625	129
№266/2015г Дели	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г	13,755	13,345	8,879	211
№ 541/2004 года	РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты)	150	2,803	4,046	16,807	115
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>23,582</b>	<b>24,609</b>	<b>101,196</b>	<b>690</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1370</b>	<b>38,695</b>	<b>40,752</b>	<b>176,892</b>	<b>1197</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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)	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№377/2015г Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,083</b>	<b>15,924</b>	<b>76,919</b>	<b>510</b>
<b>ОБЕД</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>22,703</b>	<b>23,832</b>	<b>106,263</b>	<b>728</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1220</b>	<b>37,786</b>	<b>39,756</b>	<b>183,182</b>	<b>1238</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>15,459</b>	<b>15,706</b>	<b>81,925</b>	<b>531</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 338 Дели 2015 г.	ФРУКТ( Груша)	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 КРУПОЙ	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:	1418	41,668	43,953	200,781	1365
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ( яблоками)	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
№378 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
<b>ОБЕД</b>						
№43/2015г_Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, м.раст)	60	0,931	3,051	9,105	68
№66/2015г_Дели	РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очищ.)	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. 2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	69
№ 700 Сбор. рецеп. 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	23,150	23,877	99,762	705
	Всего:	1260	38,233	40,020	175,458	1244
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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 пшеничной крупы с маслом (без сахара)	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№377/2015г_Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 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
<b>ОБЕД</b>						
№ 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
№88/2015г_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 (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. 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:	865	23,170	24,283	105,470	733
	Всего:	1375	38,253	40,207	182,389	1243
<b>6 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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 (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
<b>ОБЕД</b>						
№47/2015г_Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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
<b>2 неделя</b>						
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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)	150/5	5,983	7,613	52,386	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,113</b>	<b>16,14</b>	<b>78,696</b>	<b>607</b>
<b>ОМБД</b>						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(яблочное)	120	0,480	0,480	11,760	53
№42015г. Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(капусты, моркови, без сахара, м. раст)	60	0,931	3,051	9,105	68
№66/2015г. Дели	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,285	2,385	16,925	98
№ 464 Сбор. рецеп. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич. муки, хлеба, сахара)	90	11,045	11,953	1,590	158
№136/2015г. Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,105	4,800	36,5	209
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>22,056</b>	<b>23,119</b>	<b>108,90</b>	<b>731</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1370</b>	<b>37,169</b>	<b>39,262</b>	<b>184,596</b>	<b>1238</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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 пшеничной крупы с маслом	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№377/2015г. Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	24,440	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,083</b>	<b>15,924</b>	<b>80,919</b>	<b>526</b>
<b>ОБЕД</b>						
№52/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,455	0,653	5,016	27
№97/2015г. Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	200/10	4,270	4,620	20,083	137
№294/2015г. Дели	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (без хлеба, сахара)	90	12,152	15,440	6,530	213
№302/2015г. Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№ 700 Сбор. рецеп. 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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>25,624</b>	<b>26,562</b>	<b>115,381</b>	<b>800</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1260</b>	<b>40,707</b>	<b>42,486</b>	<b>196,300</b>	<b>1326</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Яблоко зеленое)	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>15,459</b>	<b>15,706</b>	<b>81,925</b>	<b>531</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 338 Дели 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	0,084	5,272	24
№98/2015г. Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200г	1,885	1,908	10,320	66
№ 371 Сбор 2004г	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ)	90	15,364	16,157	0,295	208
№139/2015г. Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	72
№ 216 Сбор 2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>23,945</b>	<b>22,516</b>	<b>99,922</b>	<b>697</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1405</b>	<b>39,404</b>	<b>38,222</b>	<b>181,847</b>	<b>1228</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53



№ 14/2015 г. Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (КОРДИОНАМ)	10	7,300	7,350	0,080	97
№173/2015г. Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150/5	5,933	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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,083</b>	<b>16,143</b>	<b>65,891</b>	<b>468</b>
<b>УБЕД</b>						
№45/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, майонез)	60	0,931	3,051	9,105	68
№69/2015г. Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	2,970	3,763	20,848	126
№66/2015г. Сбор. 2015г. Дели	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	18,755	19,670	20,095	332
№348/2015г. Дели	КОМПОТ ИЗ УРЮКА	200	0,440	0,020	31,760	129
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>25,096</b>	<b>26,904</b>	<b>99,808</b>	<b>739</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1220</b>	<b>40,179</b>	<b>43,047</b>	<b>165,699</b>	<b>1207</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(магларно)	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
№377/2015г. Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0,320	0,140	24,440	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,083</b>	<b>15,924</b>	<b>80,919</b>	<b>526</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (яблоко красное)	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
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>22,986</b>	<b>24,272</b>	<b>95,600</b>	<b>745</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1375</b>	<b>38,069</b>	<b>40,196</b>	<b>176,519</b>	<b>1271</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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 (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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>15,459</b>	<b>15,706</b>	<b>81,925</b>	<b>531</b>
<b>ОБЕД</b>						
№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	3,237	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 ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>26,395</b>	<b>25,897</b>	<b>116,731</b>	<b>804</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1300</b>	<b>41,854</b>	<b>41,603</b>	<b>198,656</b>	<b>1335</b>