

Согласовано
Директор



Утверждаю
Директор ООО «Олимп»
И.Г.Тамова



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

№ рецеп.	Наименование блюда	Высота	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14 2015 г Десн	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,560	7,550	0,080	97
№173 2015 г Десн	КАША вязкая молочная из ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150 г	5,983	7,613	52,586	302
№376 Десн 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	16,143	75,696	507
ОБЕД						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ (апельсин зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№45 2015 г Десн	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (ошусто, морковь, без сахара, марса)	60	0,931	7,031	9,105	68
№102 2015 г Десн	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 г/10	3,403	3,237	21,025	129
№266 2015 г Десн	БИФТЕКС РУБЕНЫЙ	90	12,755	13,345	8,879	111
№ 541 2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты)	150	2,803	4,096	16,807	113
№ 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	23,582	24,609	101,196	690
	Всего:	1370	38,695	40,752	176,892	1197
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 2015 г Десн	СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г	10	6,330	6,206	9,4	83
№173 2015 г Десн	КАША вязкая молочная из ПШЕЧНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150 г	6,703	8,788	33,069	238
№177 2015 г Десн	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
ОБЕД						
№ 82 2015 г Десн	САЛАТ ИЗ ГРЕЧКИ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,155	0,653	3,076	28
№99 2015 г Десн	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 г/10	2,979	3,763	20,848	126
№291 2015 г Десн	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50 г/50	16,838	18,996	32,639	369
№348 2015 г Десн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,400	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	37,786	39,756	183,182	1238
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ (банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№3 2015 г Десн	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	75 г/10 г	6,940	8,160	11,330	147
№173 2015 г Десн	КАША вязкая молочная из ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150 г	6,249	6,396	28,525	201
№278 2015 г Десн	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200	0,440	0,620	19,060	78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	545	15,119	15,706	81,925	531
ОБЕД						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ (груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 49 Сбор. рецеп 2004 г	САЛАТ ИЗ МОРОЗОВО С ЯБЛОКАМИ	60	0,894	0,084	5,272	34
№93 2015 г Десн	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ	200	1,800	4,288	11,944	94
№250 2015 г Десн	БЕФСТРОГАНОВ	50 г/50	13,790	18,175	5,620	249
№136 2015 г Десн	ОВОЩИ ПРИПУЖИЕННЫЕ	150	5,185	4,800	36,5	209
№ 631 Сбор. рецеп 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,400	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						
№ 128 Дели 2015 г	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14 2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,350	0,080	97
№ 173 2015 г Дели	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	1500 г	5,953	7,613	42,781	263
№ 376 2015 г 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 2015 г Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАНОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, майонез)	60	0,931	3,051	9,165	68
№ 99 2015 г Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/10	2,970	3,763	26,848	126
Реш. № 265 Собр. 2015 г Дели	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/150	18,755	19,670	20,095	332
№ 348 2015 г Дели	КОМПОТ ИЗ УРОКА	200	0,440	0,020	31,760	129
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,600	84
	Итого:	510	25,096	26,904	99,808	330
	Всего:	1220	40,179	43,047	165,699	1207
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (максарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
15 2015 г Дели	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6,330	6,266	0,4	83
№ 173 2015 г Дели	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	1500 г	6,703	8,788	33,069	238
№ 377 2015 г Дели	ЧАЙ С ЛИМОННОМ без сахара	200	0,320	0,140	24,440	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	15,924	80,919	526
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (блдоко красное)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)	60	0,863	3,051	9,165	68
№ 88 2015 г Дели	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТФВЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,950	2,950	9,420	71
№ 288 2015 г Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,307	14,354	6,580	214
№ 510 2015 г Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЖКАЯ С МАСЛОМ	1500 г	3,086	2,787	31,033	124
№ 631 Собр. решен. 2014 г	КОМПОТ ИЗ СЪХФРУКТОВ	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	38,069	40,196	176,519	1271
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 3 2015 г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (слабожирной)	25/10/10	6,940	8,160	11,330	147
№ 173 2015 г Дели	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	1500 г	6,329	6,796	28,525	201
№ 378 2015 г 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						
№ 47 2015 г Дели	САЛАТ ИЗ КАВАННОЙ КАПУСТЫ (без сахара)	60	0,931	3,051	9,165	68
№ 102 2015 г Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВИМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/10	3,403	3,237	23,625	129
№ 268 2015 г Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшеницы, муки, слабожирной)	90	14,841	14,745	6,024	214
№ 136 2015 г Дели	ОВОЩИ ПРИНУЩЕННЫЕ	150	5,105	4,800	36,5	209
№ 790 Собр. решен. 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:	755	26,395	25,897	116,731	804
	Всего:	1300	41,854	41,603	198,656	1335

2 недели

2 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ(банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 142 2015 г Десн	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	7,300	7,350	0,080	47
№ 171 2015 г Десн	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150,5	3,983	7,613	57,586	302
№ 379 Десн 2015	ЧАЙ, без сахара	200	0,100	0,220	0,020	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,113	16,14	75,696	507
ОБЕД						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ(апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 45 2015 г Десн	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОРЕННОЙ КАПУСТЫ(капуста, морковь без сахара, уксус)	60	0,931	3,051	9,105	68
№ 96 2015 г Десн	РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,285	2,285	16,925	98
№ 464 Сбор, рецен 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОМДИНЫ (паровос, без чеснока, уксус, сефа, соевый)	90	11,645	11,953	1,590	158
№ 136 2015 г Десн	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,105	4,800	36,5	209
№ 431 Сбор, рецен 2004 г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	860	22,056	22,119	108,900	751
	Всего:	1370	37,169	39,262	184,596	1238
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ(апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
15 2015 г Десн	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	6,320	6,260	0,4	83
№ 171 2015 г Десн	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕЧНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150,5	6,703	8,788	33,669	338
№ 377 2015 г Десн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ, без сахара	200	0,320	0,140	24,340	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,083	15,924	80,919	526
ОБЕД						
№ 52 2015 г Десн	САЛАТ ИЗ СВИКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,455	0,650	5,010	27
№ 57 2015 г Десн	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ МЯСНЫМИ	500,10	4,270	4,670	70,083	377
№ 94 2015 г Десн	КОЗЛЕТЫ РУБЕЦОВЫЕ ИЗ ПИЦЦА (без сефа, соевый)	90	12,152	15,440	6,530	215
№ 92 2015 г Десн	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,094	40,875	239
№ 700 Сбор, рецен 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУКВИ (без сахара)	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,000	84
	Итого:	750	25,624	26,562	115,381	600
	Всего:	1260	40,707	42,486	196,300	1326
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Десн 2015 г	ФРУКТ(яблоко, апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 3 2015 г Десн	БУТЕРБРОДС С СЫРОМ, МАСЛОМ (с хлеб ржаной)	25 (0,10)	0,910	8,160	11,330	147
№ 171 2015 г Десн	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150,5	6,349	6,796	28,535	311
№ 378 2015 г Десн	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						
№ 138 Десн 2015 г	ФРУКТ (груша)	120	0,480	0,480	26,740	113
№ 49 Сбор 2004 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛКАМИ (без сахара)	60	0,494	0,084	5,272	24
№ 86 2015 г Десн	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	200	1,885	1,908	10,720	66
№ 371 Сбор 2004 г	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ)	90	15,264	16,157	0,293	208
№ 139 2015 г Десн	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,785	1,907	12,040	72
№ 210 Сбор 2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	75	1,627	1,530	13,255	69
№ 705 Сбор, рецен 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	23,915	22,516	99,922	697
	Всего:	1405	39,404	38,222	181,847	1328

4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 358 Дели 2015 г	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 14 2015 г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ГОРЦИЯМИ)	10	2,300	2,300	0,080	97
№172 2015 г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕБНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150,5	8,932	7,613	52,586	202
№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	15,063	16,14	75,696	539
ОБЕД						
№45 2015 г Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капустя морковь, без сахара, укроп)	60	0,921	3,051	9,105	68
№66 2015 г Дели	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, яйца)	200	2,285	2,385	10,925	98
№288 2015 г Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214
№159 2015 г Дели	КАПУСТА, ТУШЕНАЯ	75	1,788	1,907	12,040	72
№ 216 Сбор. 2004	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	75	1,627	1,530	12,235	69
№ 700 Сбор. рецепт 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУБНИКИ без сахара	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,000	0,400	18,090	84
	Итого:	750	23,150	23,877	99,762	705
	Всего:	1260	38,213	40,020	175,458	1214
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 42 (1903 г) № 15 2015 г Дели	СЫР ГОРЦИЯМИ	10	0,570	0,200	0,4	83
№173 2015 г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150,5	6,703	8,788	33,069	238
№177 2015 г Дели	ЧАЙ С ЛИМОННОМ без сахара	200	0,320	0,140	20,130	84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,250	0,250	11,250	52
	Итого:	510	15,063	15,924	76,019	510
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (ЯБЛОКИ зеленые)	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 2015 г Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200,5	1,950	2,950	0,120	71
№ 464 Сбор. рецепт 2004 г	ПЮФИН ИЗ ОВЯДИНЫ (паровые, без сливочного масла, сахара)	90	11,045	11,953	1,590	158
№303 2015 г Дели	КАША ГРЕБНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№ 705 Сбор. рецепт 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВИНИКА без сахара	200	0,130	0,050	15,920	61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,100	0,400	18,000	84
	Итого:	865	23,170	24,263	105,470	733
	Всего:	1375	38,253	40,207	182,389	1243
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№370 2015 г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (слабо соевый)	25 (0,10)	6,940	8,160	11,330	147
№173 2015 г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)	150,5	6,349	6,290	28,525	203
№ 378 2015 г Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара	200 (17)	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
ОБЕД						
№47 2015 г Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без сахара)	60	0,931	3,051	9,105	68
№69 2015 г Дели	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 (10)	2,970	3,763	20,848	126
№ 268 2015 г Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без сливочного масла, сахара)	90	14,954	14,350	6,674	214
№ 510 2015 г Дели	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150,5	3,086	2,787	21,091	124
№748 2015 г Дели	КОМПОТ ИЗ ПЕЩЕВЫХ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,140	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