Утверждаю:

 Директор МБОУ «СОШ № 106» г.Грозного

 \_\_\_\_\_\_\_\_М.М-Х.Арсанукаева

Примерное 2-х недельное меню

для учащихся 7 лет и старше, больных сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися в

ограничения в питании

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта  | Наименование блюд  | Выход  | Белки, г  | Жиры, г  | Углеводы, г  | Калорийность, ккал  |
|  | 1 НЕДЕЛЯ  |  |  |  |  |
|  | 1 ДЕНЬ  |  |  |  |  |
|  | ЗАВТРАК  |  |  |  |  |
| № 338  | Фрукт (апельсин)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| № 14  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)  | 10  | 7,300  | 7,550  | 0,080  | 97  |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)  | 200/ 5  | 8,937  | 10,150  | 68,110  | 399  |
| №376  | 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  | ФРУКТ (яблоко зеленое)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| №45  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, м/раст.)  | 100  | 1,551  | 5,085  | 15,175  | 113  |
| №97  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ  | 250 /10  | 4,900  | 5,206  | 25,045  | 166  |
| №266  | БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ  | 100г  | 15,283  | 14,827  | 9,865  | 234  |
| № 541  | РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты)  | 180  | 3,360  | 4,850  | 20,168  | 138  |
| № 705  | 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  | ФРУКТ (мандарин)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| 15  | СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г.  | 10  | 6,330  | 6,266  | 0,4  | 83  |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)  | 200/5  | 9,437  |  11,717  |  44,092  |  320  |
| №377  | 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  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ  | 100  | 0,758  | 1,088  | 8,360  | 46  |
| №99  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ  | 250 /10  | 3,275  | 4,332  | 25,045  | 152  |
| №291  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ  | 50/180  | 20,200  | 22,195  | 39,166  | 441  |
| №348  | 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  | ФРУКТ (Банан)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| №3  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ  | 25/10/10  | 6,940  | 8,160  | 11,330  | 147  |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ  | 200/5  | 8,895  | 9,061  | 38,033  | 269  |
| №378  | 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  | ФРУКТ( Груша)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| № 49  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ  | 100  | 0,990  | 0,140  | 8,780  | 40  |
| №98  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ  | 250г  | 2,356  | 2,485  | 12,900  | 83  |
| №250  | БЕФСТРОГАНОВ  | 50/50  | 15,790  | 18,175  | 5,620  | 249  |
| №136  | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ  | 180  | 6,42  | 6,240  | 38,8  | 237  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 631  | 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  |  |  |  |  |
|  | ЗАВТРАК  |  |  |  |  |
| № 338  | ФРУКТ( Апельсин)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| № 14  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)  | 10  | 7,300  | 7,550  | 0,080  | 97  |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)  | 200/ 5  | 8,937  | 10,150  | 68,110  | 399  |
| №376  | 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  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, м/раст.)  | 100  | 1,551  | 4,085  | 15,175  | 113  |
| №96  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очищ.)  | 250  | 2,856  | 2,981  | 21,156  | 123  |
| №288  | ПТИЦА ОТВАРНАЯ  | 100  | 15,990  | 16,170  | 7,320  | 238  |
| №139  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 90  | 2,142  | 2,288  | 14,400  | 86  |
| № 216  | КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ  | 90  | 1,950  | 1,830  | 14,680  | 83  |
| № 700  | 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  |  |  |  |  |
|  | ЗАВТРАК  |  |  |  |  |
| № 338  | ФРУКТ( Мандарин)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| № 42  | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10  | 6,330  | 6,266  | 0,4  | 83  |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)  | 200/5  | 9,437  | 11,717  | 44,092  | 320  |
| №377  | 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  | ФРУКТ(Яблоко зеленое)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| № 62  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ  | 100  | 1,430  | 5,050  | 15,170  | 112  |
| №88  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ  | 250/5  | 2,430  | 3,680  | 10,400  | 84  |
| № 464  | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич. муки, хлеба, сухарей)  | 100  | 12,270  | 12,280  | 1,760  | 167  |
| №302  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 180  | 7,940  | 6,470  | 48,050  | 282  |
| № 705  | 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  |
|  | 2 НЕДЕЛЯ  |  |  |  |  |
|  | 1 ДЕНЬ  |  |  |  |  |
|  | ЗАВТРАК  |  |  |  |  |
| № 338  | ФРУКТ(Банан)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| № 14  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)  | 10  | 7,300  | 7,550  | 0,080  | 97  |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)  | 200/ 5  | 8,937  | 10,150  | 68,110  | 399  |
| №376  | 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  | ФРУКТ(Апельсин)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| №45  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст)  | 100  | 1,551  | 5,085  | 15,175  | 113  |
| №96  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очищ.)  | 250  | 2,856  | 2,981  | 21,156  | 123  |
| № 464   | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич.муки, хлеба, сухарей)  | 100  | 12,270  | 12,280  | 1,760  | 167  |
| №136  | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ  | 180  | 6,42  | 6,240  | 38,8  | 237  |
| № 631  | 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  | ФРУКТ(Мандарин)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| 15  | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10  | 6,330  | 6,266  | 0,4  | 83  |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)  | 200/5  | 9,437  | 11,717  | 44,092  | 320  |
| №377  | 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  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ  | 100  | 0,758  | 1,088  | 8,360  | 46  |
|  №97  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ  |  250/ 10  |  4,900  |  5,206  |  25,048  |  166  |
| №294  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (без хлеба, сухарей)  | 100  | 13,500  | 17,155  | 9,855  | 248  |
| №302  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 180  | 7,940  | 6,470  | 48,050  | 282  |
| № 700   | 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  | ФРУКТ(Яблоко)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| №3  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной)  | 25/10/10  | 6,940  | 8,160  | 11,330  | 147  |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ  | 200/5  | 8,895  | 9,061  | 38,033  | 269  |
| №378  | 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  | ФРУКТ (Груша)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 26,740  | 113  |
| № 49  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (без сахара)  | 100  | 0,990  | 0,140  | 8,780  | 40  |
| №98  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ  | 250г  | 2,356  | 2,485  | 12,900  | 83  |
| № 371  | ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ)  | 100  | 17,070  | 18,650  | 2,027  | 244  |
| №139  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 90  | 2,142  | 2,288  | 14,400  | 86  |
| № 216  | КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ  | 90  | 1,950  | 1,830  | 14,680  | 83  |
| № 705  | 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  | ФРУКТ(Апельсин)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| № 14  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)  | 10  | 7,300  | 7,550  | 0,080  | 97  |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)  | 200/ 5  | 8,937  | 10,150  | 68,110  | 400  |
| №376  | 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  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст)  | 100  | 1,551  | 4,085  | 15,175  | 103  |
| №99  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ  | 250 /10  | 3,275  | 4,332  | 25,045  | 152  |
| №265  | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ  | 50/180  | 22,105  | 20,640  | 24,110  | 399  |
| №348  | 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  |
|   | ВСЕГО:  | 1365  | 47,9  | 48,307  | 212,060  | 1503  |
|  | 5 ДЕНЬ  |  |  |  |  |
|  | ЗАВТРАК  |  |  |  |  |
| № 338  | ФРУКТ (Мандарин)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| 15  | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10  | 6,330  | 6,266  | 0,4  | 83  |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)  | 200/5  | 9,437  | 11,717  | 44,092  | 320  |
| №377  | 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  | ФРУКТ (Яблоко красное)  | 120  | 0,480  | 0,480  | 11,760  | 53  |
| № 62  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)  | 100  | 1,430  | 5,050  | 15,170  | 112  |
| №88  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ  | 250/5  | 2,430  | 3,680  | 10,400  | 84  |
| №288  | ПТИЦА ОТВАРНАЯ  | 100  | 15,990  | 16,170  | 7,320  | 238  |
| № 510  | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ  | 180/5  | 3,700  | 3,340  | 26,020  | 149  |
| № 631  | 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  |