



Меню для учащихся 1-11 классов с диабетом



№ п/п	Наименование блюда	Номер по сборнику рецептов	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценно
Понедельник							
I неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2,680	2,730	0,000	36,104
2	Каша молочная с маслом(жидкая) ²	548/2/1998.	150	4,614	6,534	25,052	177,93
3	Хлебобулочные изделия ³	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	45,200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	1,518
Итого за Завтрак:			380	9,014	9,444	35,061	260,7
Обед							
1	Овощная закуска ¹	1070/3/1998.	30	0,528	3,015	3,293	42,185
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	205	4,188	8,178	8,595	123,30
3	Котлета куриная запеченая	ТТК	90	13,370	9,969	11,060	187,44
4	Хлебобулочные изделия ³	ТПП	30	2,280	0,270	14,910	67,800
5	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	1,518
Итого за Обед:			555	20,566	21,432	37,927	422,1
Вторник							
I неделя							
Завтрак							
1	Тефтели тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	110	10,899	8,732	8,866	157,65
2	Хлебобулочные изделия ³	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	45,200
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	1,518
Итого за Завтрак:			330	12,619	8,912	18,875	204,1
Обед							
1	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	205	4,564	8,188	16,107	153,74
2	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998.	150	11,788	5,803	18,524	169,45
3	Хлебобулочные изделия ³	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	45,200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	1,518
Итого за Обед:			575	18,072	14,171	44,64	369,9
Среда							
I неделя							
Завтрак							
1	Запеканка творожно-морковная(п/ф)	ТТК	140	4,811	10,204	22,905	202,16
2	Молоко сгущенное	1087/98.	10	0,720	0,850	5,600	32,800
3	Чай с сахаром	54-2гв-2020	200	0,200	0,000	7,055	29,448
Итого за Завтрак:			350	5,731	11,054	35,56	264,4
Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	200	4,870	5,080	18,780	137,43
2	Котлета курица/говядина запеченая	ТПП	90	15,000	9,899	14,400	206,69
3	Хлебобулочные изделия ³	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	45,200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	1,518
Итого за Обед:			510	21,59	15,159	43,189	390,8
Четверг							
I неделя							
Завтрак							
1	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе (филе курицы)	303/2011	105	13,095	4,881	5,373	117,408
2	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/1/1998.	105	2,122	4,164	17,507	112,040
3	Хлебобулочные изделия ³	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	45,200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	1,518
Итого за Завтрак:			430	16,937	9,225	32,889	276,1
Обед							
1	Овощная закуска ¹	1070/3/1998.	30	0,528	3,015	3,293	42,185
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	250	5,368	9,651	15,675	169,144
3	Рыба тушеная в сметанном соусе	232/2017 Т	90	10,234	9,704	5,137	149,237
4	Хлебобулочные изделия ³	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	45,200
5	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	1,518
Итого за Обед:			590	17,85	22,55	34,114	407,2

1 неделя						
Завтрак						
1	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998.	150	12.955	6.233	32.279
2	Хлебобулочные изделия ¹	ТПП	15	1.140	0.135	7.455
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069
Итого за Завтрак:			365	14.295	6.368	39.803
Обед						
1	Снекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	205	4.564	8.188	16.107
2	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	150	10.098	11.678	17.723
3	Хлебобулочные изделия ¹	ТПП	20	1.520	0.180	9.940
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069
Итого за Обед:			575	16.382	20.046	43.839
Понедельник						
2 неделя						
Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-13-2020	15	4.020	4.095	0.000
2	Каша молочная с маслом(жидкая) ²	548/1/1998г.	155	5.928	7.587	27.682
3	Хлебобулочные изделия ¹	ТПП	15	1.140	0.135	7.455
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069
Итого за Завтрак:			385	11.288	11.817	35.206
Обед						
1	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998.	250	9.088	9.313	21.120
2	Котлета курица/говядина запеченная	ТПП	90	15.000	9.899	14.400
3	Хлебобулочные изделия ¹	ТПП	20	1.520	0.180	9.940
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069
Итого за Обед:			560	25.808	19.392	45.529
Вторник						
2 неделя						
Завтрак						
1	Гуляш из говядины	827/3/98.	90	13.268	14.675	6.180
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	82	4.673	2.670	21.130
3	Хлебобулочные изделия ¹	ТПП	15	1.140	0.135	7.455
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069
Итого за Завтрак:			387	19.281	17.48	34.834
Обед						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	200	4.870	5.000	18.780
2	Котлета куриная(я) тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384
3	Хлебобулочные изделия ¹	ТПП	20	1.520	0.180	9.940
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069
Итого за Обед:			540	20.314	17,569	42,173
Среда						
2 неделя						
Завтрак						
1	Омлет натуральный на молоке	215/2/2011	165	17.426	22.920	2.780
2	Хлебобулочные изделия ¹	ТПП	20	1.520	0.180	9.940
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069
Итого за Завтрак:			385	19,146	23,1	12,789
Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	205	4.197	8.170	11.402
2	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998.	200	15.718	7.737	24.698
3	Хлебобулочные изделия ¹	ТПП	20	1.520	0.180	9.940
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069
Итого за Обед:			625	21,635	16,087	46,109
Четверг						
2 неделя						
Завтрак						
1	Тефтели тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120	11.049	9.798	9.399
2	Хлебобулочные изделия ¹	ТПП	20	1.520	0.180	9.940
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069
Итого за Завтрак:			340	12,769	9,978	19,408
Обед						
1	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998.	150	12.955	6.233	32.279
2	Хлебобулочные изделия ¹	ТПП	20	1.520	0.180	9.940
3	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	0.069
Итого за Обед:			370	14,675	6,413	42,288

пятидневка							
2 недели							
Завтрак							
1	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998.	80	10,690	7,675	3,816	126,811
2	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/1/1998.	102	2,098	1,989	17,468	92,210
3	Хлебобулочные изделия ³	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	45,200
4	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	1,518
Итого за Завтрак:			402	14,508	9,844	31,293	265,73
Обед							
1	Овощная закуска ¹	161/1998.	100	1,183	10,027	9,539	131,194
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	205	4,188	8,178	8,595	123,305
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	150	10,098	11,678	17,723	208,274
4	Хлебобулочные изделия ³	ТПП	20	1,520	0,180	9,940	45,200
5	Чай без сахара	1203/3/1998г.	200	0,200	0,000	0,069	1,518
Итого за Обед:			675	17,189	30,063	45,866	509,49
ИТОГО ЗА Завтрак:				170,131	151,736	359,471	3447,59
ИТОГО ЗА Обед:				244,073	231,948	517,787	5054,68
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:				414,204	383,684	877,258	8502,28
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:				34,52	31,97	73,1	708,5
СООТНОШЕНИЕ:				1	0,926	2,118	

Примечание:

¹ Овощная нарезка из свежих овощей (огурец, помидор, перец), овощная нарезка из вареных овощей (морковь, свекла и т.п.), консервированные овощи (зеленый горошек, кукуруза, овощная икра), салаты и закуски из свежих и вареных овощей, винегреты и т.д. Ассортимент холодных блюд и закусок формируется в соответствии с санитарно-техническими и планировочными возможностями пищеблока.

² Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшенная, пшеничная, ячневая, кукурузная, хлопья "Геркулес"

³ Хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный и т.п.