

Примерное 10-дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет с заболеванием сахарный диабет							
Возрастная категория: 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" на фруктозе	250	7.68	8.58	35.1	274.38	260
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	
	Чай с фруктозой и брусникой	200	0.22	0.06	7.2	29.08	143
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2.7	2.85	18.83	111.25	147
	Тефтели куриные	100	10.8	10.3	16.22	255.94	390.4
	Соус томатный	20	0.12	0.75	1.07	11.5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.2	7.91	46.62	270.81	237
	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.08	0	10.62	40.44	508
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	108
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9.27	9.5	32.47	239.67	543.3
	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0.24	0.06	10.16	42.14	511.1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	46.95	49.51	215.51	1535.21	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая на фруктозе	250	7.05	8.95	41.78	275.78	268
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	
	Чай с фруктозой	200	0.2	0	6.5	26.8	143
ОБЕД	Морковь отварная	60	1.17	0.1	5.67	28.33	16
	Свекольник	200	2.25	7.43	14.43	120.85	131
	Наггетсы рыбные	90	15.74	11.85	39.14	224.47	6/н
	Пюре картофельное	150	3.67	9.36	24.53	236.7	312
	или Картофель отварной	150	3.64	9.66	24.35	233.88	173
	Компот из кураги на фруктозе	200	1.92	0.12	25.86	112.36	512.1
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	108
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный на фруктозе	200	0	0	15	95	614
	Булочка с корицей на фруктозе	100	10.31	10	25.13	245.94	438
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	50.69	58.07	251.91	1741.11	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17.65	11.95	37.55	309.35	117
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	108
	Напиток теплый из вишни с фруктозой	200	0.16	0.04	9.1	36.94	511.2
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0.8	0.1	1.7	13	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3.22	6.8	19.8	111.61	55.3
	Фрикадельки куриные	100	13.4	15.5	9.58	220.11	410.1
	Соус томатный	20	0.12	0.75	1.07	11.5	453

	Каша из гороха с маслом	180	7.08	4.45	43.09	283.79	18.1
	Хлебцы	200	0	0	19	75	10.86
	Напиток витаминизированный с фруктозой	60	2.37	0.3	14.76	70.5	108
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	4.5	5	15.6	1585	16.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5.76	4.73	28.95	175.13	454.4
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1720	57.43	49.92	214.96	1535.42	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая на фруктозе	200	5.64	7.16	33.42	220.62	248
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	
	Чай с лимоном и фруктозой	200	0.24	0	7.14	29.8	144
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	60	2.08	2.77	5.92	41.24	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1.84	4.4	22.1	129.36	144.1
	Рагу из птицы	240	18.06	19.49	52.79	423.23	407
	Компот из замороженной ягоды с фруктозой	200	0.24	0.06	10.16	42.14	511.1
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из кураги на фруктозе	200	1.92	0.12	25.86	112.36	512.1
	Рогалик со сгущенкой фруктозой	100	9.47	10.28	35.16	225.64	573.2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1520	44.23	44.88	222.07	1365.39	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21.1	21.88	63.35	494.73	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0.4	0.4	9.8	47	112
	Чай с клубникой и фруктозой	200	0.26	0.02	8.06	33.22	2494.1
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	100	1.17	0.1	5.67	28.33	16
	Щи овощные на мясном бульоне	250	4.05	6.23	10.5	106.57	142.3
	Плов со свининой	280	20.76	20.92	70.72	543.09	265
	Напиток из шиповника с фруктозой	200	0.32	0.14	11.46	48.32	519
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	108
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	6.98	26.54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9.62	10.4	32.7	251.65	43.4
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1740	60.05	60.39	234	1649.9	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая на фруктозе	250	7.05	8.95	41.77	285.77	268
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	
	Чай с фруктозой	200	0.2	0	7.02	28.46	493
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	119	115
	Борщ овощной на курином бульоне	250	2.78	4.38	11.12	95.25	128.2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	100	14.47	14.1	26.78	272.88	6/н
	Спагетти отварные с маслом	180	6.79	3.01	42.71	229.68	291
	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0.24	0.06	10.16	42.14	511.1
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	108
<b>ПОЛДНИК</b>	Брецель с фруктозой	100	10.22	9.67	24.27	250.3	555
	Кисель витаминизированный на фруктозе	200	0	0	15	95	614
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1700	48.39	49.67	216.05	1559.48	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с брокколи	200	9.33	9.77	17.65	251.22	302
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	
	Чай с фруктозой и брусникой	200	0.22	0.06	7.2	29.08	143
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	100	1.17	0.1	5.67	28.33	16
	Суп-лапша домашняя	250	2.35	5.33	8.05	124.43	157.2

	Митбол из индейки	100	11.93	12.56	24.79	256.9	410
	Соус сметанный	20	0.35	1.4	1.12	18.5	354
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.2	9.5	46.62	270.81	237
	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0.32	0.14	11.46	48.32	519
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4.5	5	15.6	158516.1	
	Пирог морковный на фруктозе	100	5.68	5.29	31.8	190.466/н	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: День 8		1670	49.79	49.75	199.48	1517.05	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе	250	11.15	8.73	21.18	365.33	267
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	
	Чай с лимоном и фруктозой	200	0.24	0	7.14	29.8	144
ОБЕД	Икра свекольная	100	3.48	4.62	9.86	68.74	119
	Щи овощные на курином бульоне	250	2.8	5.27	9.25	96.58142.3	
	Жаркое из птицы	280	19.7	20.5	55.97	513.57	407
	Компот из кураги на фруктозе	200	1.92	0.12	25.86	112.36512.1	
	Хлебцы	30	1.98	0.27	11.4	59.7	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.08	0	10.62	40.44	508
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом на фруктозе	100	9.91	10.6	35.77	201.65	542
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: День 9		1700	55.61	50.77	211.83	1610.87	
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	0.8	0.1	2.5	14	106
	или Овощи отварные	100	1.17	0.1	5.67	28.33	
	или Овощи консервированные	100	1.43	0.83	2.83	75.98	
	Наггетсы куриные	100	12.07	12.8	21.33	167.396/н	
	Рис отварной	180	4.64	5.63	48.1	261.63	414
	Соус сметанный	15	0.26	1.03	0.84	13.9	354
	Чай яблочно-вишневый на фруктозе	200	0.28	0.04	8.96	37.28494.2	
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	108
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0.8	0.1	1.7	13	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2.3	5.5	22.63	161.7144.1	
	Голубцы ленивые	100	11.74	17.5	17.4	261	372
	Соус сметанный	20	0.35	1.4	1.12	18.5	354
	Каша пшеничная	180	9.13	4.1	50.42	262.22	243
	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.08	0	10.62	40.44	508
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	108
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0.24	0.06	10.16	42.14511.1	
	Крендель на фруктозе	100	9.86	10.67	37.81	248.27	555
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: День 10		1865	57.29	59.53	263.11	1682.47	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" на фруктозе	200	5.34	6.86	27.28	203.5	260
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	108
	Чай с клубникой и фруктозой	200	0.26	0.02	8.06	33.22494.1	
ОБЕД	Морковь отварная	60	1.17	0.1	5.67	28.33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3.08	5.45	17.42	131.82134.1	
	Бефстроганов из кур	90	12.77	13.5	25.52	244.48	366
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.2	8.5	46.62	270.81	237
	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0.32	0.14	11.46	48.32	519
	Хлебцы	60	2.37	0.3	14.76	70.5	108
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный на фруктозе	200	0	0	15	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9.62	10.4	32.7	251.6543.4	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	46.5	45.57	219.25	1448.08
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16875	516.93	518.06	2248.17	15644.98
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1687.5	51.693	51.806	224.817	1564.498

