

**Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с заболеванием сахарный диабет**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" на фруктозе	200	5.34	6.86	27.28	203.5	260
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
	Чай с фруктозой и брусникой	200	0.22	0.06	7.20	29.08	143
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	115
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2.16	2.28	15.06	89	147
	Тефтели куриные	90	9.76	13.03	14.60	230.35	390.4
	Соус томатный	20	0.12	0.75	1.07	11.5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.64	7.91	38.85	225.67	237
	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.08	0.00	10.62	40.44	508
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9.27	9.50	32.47	239.67	543.3
	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0.24	0.06	10.16	42.14	511.1
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>40.71</b>	<b>46.39</b>	<b>191.45</b>	<b>1323.75</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая на фруктозе	200	5.64	7.16	33.42	220.62	268
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
	Чай с фруктозой	200	0.20	0.00	6.50	26.8	143
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	16.99	16
	Свекольник	200	1.80	5.94	11.54	87.08	131
	Наггетсы рыбные	90	14.17	10.67	35.23	202.03	б/н
	Пюре картофельное	150	3.06	7.80	20.45	197.25	312
	или Картофель отварной	150	3.03	8.05	20.29	194.23	173
	Компот из кураги на фруктозе	200	1.92	0.12	25.86	112.36	512.1
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный на фруктозе	200	0.00	0.00	15.00	95	614
	Булочка с корицей на фруктозе	100	10.31	10.00	25.13	245.94	438
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1670</b>	<b>45.57</b>	<b>50.4</b>	<b>226.34</b>	<b>1539.3</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с соусом)	200	14.12	9.56	30.04	247.48	117
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
	Напиток теплый из вишни с фруктозой	200	0.16	0.04	9.10	36.94	511.2
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2.58	4.64	15.20	113.28	155.3
	Фрикадельки куриные	90	12.05	15.92	11.62	203.5	410.1
	Соус томатный	20	0.12	0.75	1.07	11.5	453
	Каша из гороха с маслом	150	5.90	3.71	35.91	236.49	418.1
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108

	Напиток витаминизированный с фруктозой	200	0.00	0.00	19.00	75	РЦ 10.86.
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	4.50	5.00	15.60	158	516.1
	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>		<b>1540</b>	<b>50.41</b>	<b>45.01</b>	<b>197.03</b>	<b>1406.12</b>	
<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	0.30	14.76	70.50	
	Чай с лимоном и фруктозой	200	0.24	0.00	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	4.40	22.10	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	0.30	14.76	70.50	
<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>		<b>1520</b>	<b>44.23</b>	<b>44.88</b>	<b>222.07</b>	<b>1365.39</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17.70	18.30	50.68	395.78	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	112
	Чай с клубникой и фруктозой	200	0.26	0.02	8.06	33.22	494.1
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	16.99	16
	Щи овощные на мясном бульоне	200	3.24	5.22	8.40	85.26	142.3
	Плов со свининой	240	17.65	20.06	70.62	465.5	265
	Напиток из шиповника с фруктозой	200	0.32	0.14	11.46	48.32	519
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	0.00	0.00	6.98	26.54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком на фруктозе	100	9.62	10.40	32.70	251.6	543.4
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>52.26</b>	<b>54.9</b>	<b>216.86</b>	<b>1440.71</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая на фруктозе	200	5.64	7.16	33.42	220.62	268
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
	Чай с фруктозой	200	0.20	0.00	7.02	28.46	493
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	115
	Борщ овощной на курином бульоне	200	2.22	3.50	8.90	76.2	128.2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13.03	12.65	24.10	245.6	6/н
	Спагетти отварные с маслом	150	5.65	8.50	38.60	235.6	291
	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0.24	0.06	10.16	42.14	511.1
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
<b>ПОЛДНИК</b>	Брецель с фруктозой	100	10.22	9.67	24.27	250.3	555
	Кисель витаминизированный на фруктозе	200	0.00	0.00	15.00	95	614
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>43.08</b>	<b>47.48</b>	<b>195.61</b>	<b>1406.32</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с брокколи	150	7.00	7.33	8.74	188.42	302
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
	Чай с фруктозой и брусникой	200	0.22	0.06	7.20	29.08	143
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	16.99	16
	Суп-лапша домашняя	200	1.88	4.26	6.44	99.54	157.2
	Митбол из индейки	90	10.74	11.30	22.31	231.21	410
	Соус сметанный	20	0.69	0.77	1.64	16.48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.64	7.91	38.85	225.67	237
	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0.32	0.14	11.46	48.32	519

	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	4.50	5.00	15.60	158	516.1
	Пирог морковный на фруктозе	100	5.68	5.29	31.80	190.46	6/н
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>44.11</b>	<b>42.72</b>	<b>176.96</b>	<b>1345.17</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе	200	8.92	6.98	16.94	292.26	267
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
	Чай с лимоном и фруктозой	200	0.24	0.00	7.14	29.8	144
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	60	2.08	2.77	5.92	41.24	119
	Щи овощные на курином бульоне	200	2.24	4.22	7.40	77.26	142.3
	Жаркое из птицы	240	16.88	20.94	47.97	440.2	407
	Компот из кураги на фруктозе	200	1.92	0.12	25.86	112.36	512.1
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.08	0.00	10.62	40.44	508
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом на фруктозе	100	9.91	10.60	35.77	201.65	542
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>47.01</b>	<b>46.23</b>	<b>187.14</b>	<b>1376.21</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4	106
	или Овощи отварные	60	0.70	0.06	3.40	17.00	
	или Овощи консервированные	60	0.86	0.5	1.7	45.59	
	Нагетсы куриные	90	10.87	11.52	19.20	150.65	6/н
	Рис отварной	150	3.87	4.70	40.08	218.03	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	37.28	494.2
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1.84	4.40	22.10	129.36	144.1
	Голубцы ленивые	90	10.57	15.34	18.35	234.9	372
	Соус сметанный	20	0.12	0.75	1.07	11.5	453
	Каша пшеничная	150	7.61	3.42	42.02	218.52	243
	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.08	0.00	10.62	40.44	508
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0.24	0.06	10.16	42.14	511.1
	Крендель на фруктозе	100	9.86	10.67	37.81	248.27	555
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1655</b>	<b>51.48</b>	<b>52.71</b>	<b>244.03</b>	<b>1508.19</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" на фруктозе	200	5.34	6.86	27.28	203.5	260
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
	Чай с клубникой и фруктозой	200	0.26	0.02	8.06	33.22	494.1
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	16.99	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2.46	4.36	13.94	105.46	134.1
	Бефстроганов из кур	90	11.50	11.01	22.97	220.03	366
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.64	7.91	38.85	225.67	237
	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0.32	0.14	11.46	48.32	519
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный на фруктозе	200	0.00	0.00	15.00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9.62	10.40	32.70	251.6	543.4
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>42.58</b>	<b>41.36</b>	<b>203.18</b>	<b>1340.79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1920</b>	<b>45.04</b>	<b>45.72</b>	<b>232.12</b>	<b>1541.25</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2110</b>	<b>66.16</b>	<b>67.13</b>	<b>287.79</b>	<b>2012.88</b>	

