

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ № 31»
 г. Грозного

_____Х.М.Читамурова

**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 | БИФСТЕКС РУБЛЕНЬИЙ | 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 |