

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «Школа № 77»
Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 77»
И.В. Скиданова
2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Вайнштейн Валентина Петровна

И.П. Вайнштейн В.П.

« » _____ 2022 г.



Двухнедельное меню при пятидневном режиме работы (10 дней)

для питания детей с сахарным диабетом
с 01 сентября по 31 декабря 2022 г.

ИП Вайнштейн В.П.

(Для учащихся от 7 до 11 лет)

Рацион для детей с 7-до 11 лет с сахарным диабетом

№ рецеп	Наименование блюда	Масса блюда, г
1 День		
Завтрак		
173	Каша вязкая (овсяная) с морковью	200
299	Йогурт отварной	40
377	Чай с лимоном	200
	итого белков, г	13,86
	жиров, г	24,16
	углеводов, г	39,98
	энерг. Ценность, ккал	443,34
Обед		
	Хлеб ржаной	40
81	Борщ	250
264	Говядина в луковом соусе запеченная	120
312	Картофельное пюре	150
	Сок	200
	итого белков, г	30,81
	жиров, г	25,02
	углеводов, г	54,55
	энерг. Ценность, ккал	557,65
Полдник		
338	Яблоко	100
	итого белков, г	2,36
	жиров, г	0,83
	углеводов, г	34,38
	энерг. Ценность, ккал	161,1

№ рецеп	Наименование блюда	Масса блюда, г
2 день		
Завтрак		
172	Каша пшеничная с черносливком	200
379	Кофейный напиток с молоком	200
	Итого	9,16
	белков, г	15,17
	жиров, г	134,58
	углеводов, г	436,18
	энерг. Ценность, ккал	
Обед		
96	бульон с фрикадельками из телятины (курицы)	250
239	Капуста тушеная с маслом сливочным	150
410	Зразы из говядины, фаршированные рисом	140
	Сок	200
	Итого	18,57
	белков, г	92
	жиров, г	165,34
	углеводов, г	773,26
	энерг. Ценность, ккал	
Полдник		
	Мандарин	100
	Итого	1,2
	белков, г	0,25
	жиров, г	47,4
	углеводов, г	201
	энерг. Ценность, ккал	

№ рецеп	Наименование блюда	Масса блюда, г
3 День		
Завтрак		
185	Запеканка пшеничная со сметаной	200
	Чернослив	50
377	Чай с лимоном	200
	Итого	8,2
	белков, г	13,1
	жиров, г	70,3
	углеводов, г	431,9
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
24	Салат из овощей (капуста белокочанная)	100
99	Суп из овощей	250
229	Супак, тушеный в томате с овощами	150
310	Картофель отварной	150
675	Напиток из шиповника	200
	Итого	24,86
	белков, г	26,47
	жиров, г	56,44
	углеводов, г	563,43
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
	Яблочное пюре	200
	Итого	1,4
	белков, г	0,2
	жиров, г	30,1
	углеводов, г	127,8
	энерг. ценность, ккал	

№ рецеп	Наименование блюда	Масса блюда, г
4 День		
Завтрак		
184	Крутеник	200
652	Чай с ксилитом или сорбитом	200
	итого белков, г	24,34
	жиров, г	17,70
	углеводов, г	41,36
	энерг. ценность, ккал	422,1
Обед		
90	Ши из шавеля	250
278	Терттели с красным соусом основным и цветной капустой	260
	Хлеб ржаной	80
48	Салат витаминный	100
	Чай с лимоном	200
	итого	17,57
	белков, г	54
	жиров, г	58,34
	углеводов, г	789,64
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
	Мандарины	100
	Сок	200
	итого	1,2
	белков, г	0,2
	жиров, г	33,1
	углеводов, г	139
	энерг. ценность, ккал	

№ рецеп	Наименование блюда	Масса блюда, г
5 День		
Завтрак		
172	Пшеничная каша с черносливом	200
	Зефир	50
379	Кофейный напиток с ксилитом или сорбитом	200
	итого	8,2
	белков, г	13,1
	жиров, г	70,3
	углеводов, г	431,9
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
24	Салат из овощей	100
	ЩИ на курином бульоне:	250
389	Лангет с помидорами жаренными	250
	Хлеб ржаной	80
	Итого	27,07
	белков, г	25,69
	жиров, г	102,72
	углеводов, г	749,87
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
	яблоко	
	Напиток из шиповника	200
	Итого	1,4
	белков, г	0,2
	жиров, г	30,1
	углеводов, г	127,8
	энерг. ценность, ккал	

№ рецеп	Наименование блюда 6 День	Масса блюда, г
Завтрак		
189	Запеканка пшеничная с тыквой и сметаной	150
220	Сырники из творога и картофеля	100
652	Чай с ксилитом или сорбитом	200
	итого	17,94
	белков, г	18,2
	жиров, г	101
	углеводов, г	634,29
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
	Салат из свежих помидоров	100
	Суп-лапша куриная	250
227	Судак припущенный	125
	Капустя тушеная под соусом белым основным	200
	Компот из сухофруктов	200
	итого	20,55
	белков, г	25,93
	жиров, г	60,99
	углеводов, г	559,53
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
	Мандарин	100
	Сок	200
	итого	1,2
	белков, г	0,2
	жиров, г	33,1
	углеводов, г	139
	энерг. ценность, ккал	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса блюда, г
	7 День	
	Завтрак	
	Омлет с зеленью	200
	Чернослив	50
	Творог со свежей зеленью	100
	Чай с лимоном	200
	итого белков, г	20,5
	жиров, г	17,1
	углеводов, г	60,62
	энерг. ценность, ккал	478,38
	Обед	
45	Салат «Витаминный»	100
88	Щи из свежей капусты	250
261	Печень тушенная со спаржей в сметанном соусе	350
	Хлеб ржаной	80
	итого белков, г	25,57
	жиров, г	19,08
	углеводов, г	70,77
	энерг. ценность, ккал	557,08
	Полдник	
	Апельсин	100
	Зефир	50
	итого белков, г	1,3
	жиров, г	0,25
	углеводов, г	48
	энерг. ценность, ккал	199,45