

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		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" на фруктозе	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	143
	Чай с фруктозой и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	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
ОБЕД	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
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сладкого 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	40,71	46,39	191,45	1323,75	
День 2							
ЗАВТРАК	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	143
	Чай с фруктозой	200	0,20	0,00	6,50	26,8	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	16,99	16
	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131
	Наггеты рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	6/н
	Пюре картофельное или Картофель отварной	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312
		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
	Хлебцы	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Кисель витаминизированный на фруктозе	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
	Булочка с корицей на фруктозе	1670	45,57	50,4	226,34	1539,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							117
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	511,2
	Хлебцы	200	0,16	0,04	9,10	36,94	
	Напиток теплый из вишни с фруктозой	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
ОБЕД	Огурцы соленые	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	90	12,05	15,92	11,62	203,5	410,1
	Фрикадельки куриные	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Соус томатный	150	5,90	3,71	35,91	236,49	418,1
	Каша из гороха с маслом	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлебцы	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.
	Напиток витаминизированный с фруктозой	200	4,50	5,00	15,60	158	516,1
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454,4
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	1540	50,41	45,01	197,03	1406,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							248
День 4							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая на фруктозе	200	5,64	7,16	33,42	220,62	
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	144
	Хлебцы	200	0,24	0,00	7,14	29,8	
	Чай с лимоном и фруктозой	60	2,08	2,77	5,92	41,24	119
ОБЕД	Икра свекольная	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	240	18,06	19,49	52,79	423,23	407
	Рагу из птицы	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Компот из замороженной ягоды с фруктозой	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Хлебцы	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
ПОЛДНИК	Компот из кураги на фруктозе	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2
	Рогалик со стуженкой фруктозой	1520	44,23	44,88	222,07	1365,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							296
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	

	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
ОБЕД	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
	Глов со свиной	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	503
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	0,00	0,00	6,98	26,54	543,4
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком на фруктозе	100	9,62	10,40	32,70	251,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52,26	54,9	216,86	1440,71	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	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	493
	Чай с фруктозой	200	0,20	0,00	7,02	28,46	115
ОБЕД	Икра кабахчюва (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	128,2
	Борщ овощной на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	6/н
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	291
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	511,1
	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,24	0,06	10,16	42,14	70,50
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	555
ПОЛДНИК	Брецель с фруктозой	100	10,22	9,67	24,27	250,3	614
	Кисель витаминизированный на фруктозе	200	0,00	0,00	15,00	95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	43,08	47,48	195,61	1406,32	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	150	7,00	7,33	8,74	188,42	302
	Хлебцы	80	2,37	0,30	14,76	70,50	143
	Чай с фруктозой и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	16
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	16,99	157,2
	Сул-тапча домашняя	200	1,88	4,26	6,44	99,54	410
	Митбол из индейки	90	10,74	11,30	22,31	231,21	435,1
	Соус сметанный	20	0,69	0,77	1,64	16,48	237
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	519
	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,32	0,14	11,46	48,32	108
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	

ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	44,11	42,72	176,96	1345,17	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная жидкая на фруктозе	200	8,92	6,98	16,94	292,26	267
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	144
	Чай с лимоном и фруктозой	200	0,24	0,00	7,14	29,8	
		60	2,08	2,77	5,92	41,24	119
	Икра свекольная	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3
	Щи овощные на курином бульоне	240	16,88	20,94	47,97	440,2	407
	Жаркое из птицы	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Компот из кураги на фруктозе	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлебцы						508
	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,08	0,00	10,62	40,44	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сладного теста с повидлом на фруктозе	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	47,01	46,23	187,14	1376,21	
День 9							
	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	6/н
ЗАВТРАК	Нагетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	414
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	354
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	494,2
	Чай яблочно-вишневый на фруктозе	200	0,28	0,04	8,96	37,28	108
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
		60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
ОБЕД	Орुццы соленые	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	90	10,57	15,34	18,35	234,9	372
	Голубцы ленивые	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Соус сметанный	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
	Каша пшениная	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлебцы						511,1
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,24	0,06	10,16	42,14	
	Крендель на фруктозе	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	51,48	52,71	244,03	1508,19	
День 10							
ЗАВТРАК	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
ОБЕД	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
	Бифстроганов 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
	Кисель витаминизированный на фруктозе	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сладкого теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	42,58	41,36	203,18	1340,79	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		1920	45,04	45,72	232,12	1541,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2110	66,16	67,13	287,79	2012,88	