

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Лицей № 1  
 им. Н.А. Назарбаева»г. Грозного

\_\_\_\_\_Ф.Л. Солтаханова

**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
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,317</b>	<b>18,730</b>	<b>93,470</b>	<b>614</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1000</b>	<b>28,284</b>	<b>30,998</b>	<b>119,533</b>	<b>870</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1565</b>	<b>46,601</b>	<b>49,728</b>	<b>213,003</b>	<b>1484</b>

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,067</b>	<b>18,903</b>	<b>90,192</b>	<b>602</b>

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>27,173</b>	<b>28,135</b>	<b>124,831</b>	<b>865</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1405</b>	<b>45,240</b>	<b>47,038</b>	<b>215,023</b>	<b>1467</b>

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>18,025</b>	<b>18,051</b>	<b>89,643</b>	<b>592</b>

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1000</b>	<b>28,976</b>	<b>28,040</b>	<b>130,120</b>	<b>888</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1600</b>	<b>47,001</b>	<b>46,091</b>	<b>219,763</b>	<b>1480</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,317</b>	<b>18,73</b>	<b>93,470</b>	<b>614</b>
<b>ОБЕД</b>						
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>27,114</b>	<b>27,904</b>	<b>120,108</b>	<b>848</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1455</b>	<b>45,431</b>	<b>46,634</b>	<b>213,578</b>	<b>1462</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,067</b>	<b>18,903</b>	<b>90,192</b>	<b>602</b>

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1005</b>	<b>27,260</b>	<b>28,510</b>	<b>124,660</b>	<b>864</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1570</b>	<b>45,327</b>	<b>47,413</b>	<b>214,852</b>	<b>1466</b>

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,317</b>	<b>18,730</b>	<b>93,470</b>	<b>614</b>

**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

	<b>ИТОГО:</b>	<b>1000</b>	<b>26,287</b>	<b>27,616</b>	<b>126,17</b>	<b>859</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1565</b>	<b>44,604</b>	<b>46,346</b>	<b>219,64</b>	<b>1473</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,067</b>	<b>18,903</b>	<b>94,192</b>	<b>618</b>
<b>ОБЕД</b>						
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>29,723</b>	<b>30,469</b>	<b>131,690</b>	<b>947</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1455</b>	<b>47,790</b>	<b>49,372</b>	<b>225,882</b>	<b>1565</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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

	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>18,255</b>	<b>18,021</b>	<b>93,683</b>	<b>609</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1000</b>	<b>27,698</b>	<b>26,423</b>	<b>117,047</b>	<b>815</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1600</b>	<b>45,953</b>	<b>44,444</b>	<b>210,730</b>	<b>1424</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,317</b>	<b>18,730</b>	<b>93,470</b>	<b>615</b>
<b>ОБЕД</b>						
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>29,6</b>	<b>29,577</b>	<b>118,590</b>	<b>888</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1365</b>	<b>47,9</b>	<b>48,307</b>	<b>212,060</b>	<b>1503</b>

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,067</b>	<b>18,903</b>	<b>90,192</b>	<b>602</b>

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1005</b>	<b>26,740</b>	<b>29,270</b>	<b>108,190</b>	<b>802</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1570</b>	<b>44,807</b>	<b>48,173</b>	<b>198,382</b>	<b>1404</b>