ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B7D04357866DA4BED3C5C0DFFC5CFA83
Владелец: Ацаев Хизир Сайдкасанович
Действителен: с 02.03.2026 до 26.05.2027

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

_____Х.С. Ацаев

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	БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ	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**