

Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет с заболеванием сахарный диабет

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" на фруктозе	250	7,68	8,58	35,10	274,38	260
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Чай с фруктозой и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Тефтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390,4
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	46,62	270,81	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 сдобного 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:		1720	46,95	49,51	215,51	1535,21	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая на фруктозе	250	7,05	8,95	41,78	275,78	268
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Чай с фруктозой	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ОБЕД	Морковь отварная	60	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Свекольник	200	2,25	7,43	14,43	120,85	131
	Нагетсы рыбные	90	15,74	11,85	39,14	224,47	б/н
	Пюре картофельное	150	3,67	9,36	24,53	236,7	312
	или Картофель отварной	150	3,64	9,66	24,35	233,88	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
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный на фруктозе	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей на фруктозе	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	50,69	58,07	251,91	1741,11	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Напиток теплый из вишни с фруктозой	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155,3
	Фрикадельки куриные	100	13,40	15,50	9,58	220,11	410,1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	4,45	43,09	283,79	418,1
	Хлебцы	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЦ 10,86.
	Напиток витаминизированный с фруктозой	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	57,43	49,92	214,96	1535,42	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая на фрктозе	200	5,64	7,16	33,42	220,62	248
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Чай с лимоном и фруктозой	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ОБЕД	Икра свекольная	60	2,08	2,77	5,92	41,24	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1
	Рагу из птицы	240	18,06	19,49	52,79	423,23	407
	Компот из замороженной ягоды с фруктозой	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
ПОЛДНИК	Компот из кураги на фруктозе	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Рогалик со сгущенкой фруктозой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	44,23	44,88	222,07	1365,39	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73	296
	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	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Щи овощные на мясном бульоне	250	4,05	6,23	10,50	106,57	142,3
	Плов со свининой	280	20,76	20,92	70,72	543,09	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	108

ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,05	60,39	234	1649,9	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая на фруктозе	250	7,05	8,95	41,77	285,77	268
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Чай с фруктозой	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ овощной на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128,2
	Соус Болонье (мясо птицы)	100	14,47	14,10	26,78	272,88	б/н
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ПОЛДНИК	Брецель с фруктозой	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный на фруктозе	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	48,39	49,67	216,05	1559,48	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	200	9,33	9,77	17,65	251,22	302
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Чай с фруктозой и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп-лапша домашняя	250	2,35	5,33	8,05	124,43	157.2
	Митбол из индейки	100	11,93	12,56	24,79	256,9	410
	Соус сметанный	20	0,35	1,40	1,12	18,5	354
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	9,50	46,62	270,81	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	
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	б/н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	49,79	49,75	199,48	1517,05	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе	250	11,15	8,73	21,18	365,33	267
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Чай с лимоном и фруктозой	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Щи овощные на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142.3
	Жаркое из птицы	280	19,70	20,50	55,97	513,57	407
	Компот из кураги на фруктозе	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлебцы	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом на фруктозе	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	55,61	50,77	211,83	1610,87	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	или Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33	
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98	
	Нагетсы куриные	100	12,07	12,80	21,33	167,39	б/н
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Чай яблочно-вишневый на фруктозе	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494.2
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,50	22,63	161,7	144.1
	Голубцы ленивые	100	11,74	17,50	17,40	261	372
	Соус сметанный	20	0,35	1,40	1,12	18,5	354
	Каша пшеничная	180	9,13	4,10	50,42	262,22	243
	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	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Крендель на фруктозе	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	57,29	59,53	263,11	1682,47	
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	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Бефстроганов из кур	90	12,77	13,50	25,52	244,48	366
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,20	8,50	46,62	270,81	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
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный на фруктозе	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	46,5	45,57	219,25	1448,08	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16875	516,93	518,06	2248,17	15644,98	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1687,5	51,693	51,806	224,817	1564,498	