

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	
	Чай с фруктозой и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
ОБЕД	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
	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 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:		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	
	Чай с фруктозой	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	16,99	16
	Свекольник	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	б/н
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312
	или Картофель отварной	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
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:		1670	45,57	50,4	226,34	1539,3	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	117
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Напиток теплый из вишни с фруктозой	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511,2
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Фрикадельки куриные	90	12,05	15,92	11,62	203,5	410,1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	236,49	418,1
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Напиток витаминизированный с фруктозой	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.
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:		1540	50,41	45,01	197,03	1406,12	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая на фруктозе	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	200	17,70	18,30	50,68	395,78	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубничкой 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	

ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком на фруктозе	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4
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	
	Чай с фруктозой	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Борщ овощной на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128.2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	б/н
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	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	
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:		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	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	60	0,70	0,06	3,40	16,99	16
	Суп-лапша домашняя	200	1,88	4,26	6,44	99,54	157.2
	Митбол из индейки	90	10,74	11,30	22,31	231,21	410
	Соус сметанный	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	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
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:		1490	44,11	42,72	176,96	1345,17	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе	200	8,92	6,98	16,94	292,26	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	60	2,08	2,77	5,92	41,24	119
	Щи овощные на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142.3
	Жаркое из птицы	240	16,88	20,94	47,97	440,2	407
	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	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:		1520	47,01	46,23	187,14	1376,21	
День 9							
ЗАВТРАК	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	
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	б/н
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	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	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144.1
	Голубцы ленивые	90	10,57	15,34	18,35	234,9	372
	Соус сметанный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	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:		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
	Бефстроганов 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
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	42,58	41,36	203,18	1340,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1920	45,04	45,72	232,12	1541,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2110	66,16	67,13	287,79	2012,88	