

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ОСОШ № 2

Бойко Т.В.

" " 20 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Кондрьяненко И.И.

Кондрьяненко И.И.

" 01 " 20 г.

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 12-18 лет весна-лето

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
День 1						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	№42/ЕСТН2018/5	2,11	10,29	11,88	149
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ	100	№399/ЕСТН2018/5	19,25	5,79	10,20	170
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180	№377/ЕСТН2018/4	4,36	6,13	13,24	126
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№451/ЕСТН2018/5	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	640		30,40	23,06	57,77	561
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) 100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0,70	0,10	1,90	11
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255	№92/ЕСТН2018/5	2,00	0,94	10,46	58
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	№335/ЕСТН2018/5	17,89	16,34	6,38	244
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156/ЕСТН2018/3	4,89	4,50	8,22	93
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018/5	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	895		32,16	22,92	55,14	558
День 2						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУР. Б/С) 150Г	150	№408/ЕСТН2018/5	7,50	4,80	5,25	94
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	№332/ЕСТН2018/5	18,04	25,02	4,72	316
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018/5	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№78/ЕСТН2018/5	0,72	0,72	17,64	80
ИТОГО:	790		30,94	31,38	50,06	606
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ "ВЕСНА"	100	№33/П2013/5	9,30	12,03	2,86	157
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255	№108/ЕСТН2018/5	11,87	15,46	4,41	204
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	№307/ЕСТН2018/5	13,34	3,79	6,54	114
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3,24	5,96	21,78	154
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018/5	0,68	0,28	9,66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	835		40,77	37,94	56,44	731
День 3						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	№98/ЕСТН2018/5	1,60	10,09	3,26	110
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	№323/ЕСТН2018/5	29,92	29,88	25,98	493
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018/5	0,00	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	647		36,27	40,82	51,91	720
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 100Г	100	№145/ЕСТН2018/3	1,10	0,20	3,80	21
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	№106/ЕСТН2018/5	5,04	5,88	12,29	122
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	№408/ЕСТН2018/5	26,83	23,04	0,51	317
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-й ВАРИАНТ).	180	№175/ЕСТН2018/5	3,20	9,57	19,06	175
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018/5	1,04	0,06	10,20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	860		39,55	39,17	57,05	739