

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ОСОШ № 2

Бойко Т.В.

" " 20 г.

УТВЕРЖДЕНО

ИП Кондрьяненко И.И.

Кондрьяненко И.И.

Примерные меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов, нуждающихся в диетическом питании (диета № 9 при сахарном диабете) на весенне-летний и осенне-зимний периоды.

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 7-11 лет весна-лето						
Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
День 1						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	№42/ЕСТН2014/5	1,26	6,18	7,13	89
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	№68/ЕСТН2018/5	17,32	5,51	9,18	156
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	№37/ЕСТН2018	3,63	5,11	11,03	105
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№41/ЕСТН2018/5	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	540		25,33	17,37	42,33	427
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№45/ЕСТН2018/5	0,42	0,06	1,14	7
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205	№92/ЕСТН2018	1,62	0,90	8,40	48
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	№35/ЕСТН2018/5	16,10	14,71	5,74	220
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№19/ЕСТН2018/5	4,08	3,75	6,85	77
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№49/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,65	97
ИТОГО:	755		28,12	20,32	46,58	485
День 2						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ Б/С)	100	№68/ЕСТН2018/5	5,00	3,20	3,50	63
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	№21/ЕСТН2018/5	13,53	19,30	3,55	242
ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	№45/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	660		23,81	23,94	44,20	488
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
САЛАТ "ВЕСНА".	60	№33/П2013/5	5,58	7,22	1,72	94
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205	№88/ЕСТН2018/5	9,52	12,52	3,57	165
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	№30/ЕСТН2018	12,00	3,41	5,88	102
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№34/ЕСТН2018/5	2,16	3,97	14,52	102
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№43/ЕСТН2018/5	0,68	0,28	9,66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	685		32,28	27,82	46,54	565
День 3						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	№6/ЕСТН2018/5	1,01	6,06	2,04	67
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	№22/ЕСТН2018/5	25,65	25,61	22,27	422
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№45/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	567		31,41	32,52	46,98	606
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№14/ЕСТН2018/5	0,66	0,12	2,28	13
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	№106/ЕСТН2018	4,03	4,70	9,83	98
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№49/ЕСТН2018/5	24,14	20,74	0,46	285
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ)	150	№175/ЕСТН2018	2,66	7,98	15,88	146
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№49/ЕСТН2018	1,04	0,06	10,20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	730		34,87	34,02	49,84	646