

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «СОШ №3»  
 г. Грозного

\_\_\_\_\_ С.А. Ахмадова

**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
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,317</b>	<b>18,730</b>	<b>93,470</b>	<b>614</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,067</b>	<b>18,903</b>	<b>90,192</b>	<b>602</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>18,025</b>	<b>18,051</b>	<b>89,643</b>	<b>592</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,317</b>	<b>18,73</b>	<b>93,470</b>	<b>614</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,067</b>	<b>18,903</b>	<b>90,192</b>	<b>602</b>

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,317</b>	<b>18,730</b>	<b>93,470</b>	<b>614</b>

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,067</b>	<b>18,903</b>	<b>94,192</b>	<b>618</b>

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>29,723</b>	<b>30,469</b>	<b>131,690</b>	<b>947</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1455</b>	<b>47,790</b>	<b>49,372</b>	<b>225,882</b>	<b>1565</b>

**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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>18,255</b>	<b>18,021</b>	<b>93,683</b>	<b>609</b>

#### 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,317</b>	<b>18,730</b>	<b>93,470</b>	<b>615</b>

#### 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>18,067</b>	<b>18,903</b>	<b>90,192</b>	<b>602</b>