

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

1-4 класс

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ПЛОВ ИЗ РИСА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150
МАКАРОНЫ С СЫРОМ ТВЕРДЫХ СОРТОВ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 95	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 70	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2- ОЙ ВАРИАНТ) 100
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ЯБЛОКО 150	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 80	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ 200
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЯБЛОКО 100	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ 150	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 80	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 70	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МЯСО ТУШЕНОЕ 100
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 95	ЯБЛОКО 100	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЯБЛОКО 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЯБЛОКО 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	
II Завтрак									
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 90	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 100
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ 70	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ 200	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ 150	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 70	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	ЯБЛОКО 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2- ОЙ ВАРИАНТ) 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЯБЛОКО 150	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	ЯБЛОКО 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 95	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25
ЯБЛОКО 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150		ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ПЛОВ ИЗ РИСА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 90	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ЯБЛОКО 150	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ОБЕД-1									
СУП ОВСЯНЫЙ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ	СВЕКОЛЬНИК 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 90

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	РЫБА (ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ) 100	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 90	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 70	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 70	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 95	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	ЯБЛОКО 200	ЯБЛОКО 250	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ 100
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 95	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 100	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 70	ЯБЛОКО 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ 70				ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50

В представленном перспективном меню использовались два сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания., Москва "экономика и и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008 - 800с.

Согласно сборникам рецептов и составленным по ним технологическим картам, а также Сан ПиН 2.4.5.2409-08

- 1. Масло сливочное входит в такие блюда как каши молочные, гарниры, омлет**
- 2. Масло растительное входит во все супы, мясные блюда и салаты**
- 3. Яйцо куриное входит в рецептуру некоторых супов как суп с морской капустой**
- 4. Сметана входит в некоторые заправочные супы, борщи, рассольник**
- 5. Йодированная соль так же используется во всех блюдах**

Так же учтено распределение ценности и согласно Сан ПиН 2.4.5.2409-08 с учетом отступления норм +(-5)% п. 6.14