

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

5-11 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 40	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ПЛОВ ИЗ РИСА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ 230	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 180
МАКАРОНЫ С СЫРОМ ТВЕРДЫХ СОРТОВ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2- ОЙ ВАРИАНТ) 100
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ЯБЛОКО 150	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	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 700	ЯБЛОКО 100	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 180	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МЯСО ТУШЕНОЕ 100
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 95	ЯБЛОКО 100	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ЯБЛОКО 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЯБЛОКО 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 70		ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	
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 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 180	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 100
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ 100	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ 200	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ 200	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 70	ЯБЛОКО 150	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	ЯБЛОКО 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 180	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25
ЯБЛОКО 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200		ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ПЛОВ ИЗ РИСА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ 230	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ЯБЛОКО 150	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70			ХЛЕБ РЖАНОЙ 70		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70
								СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	
ОБЕД-1									

СУП ОВСЯНЫЙ С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ 250	СВЕКОЛЬНИК 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	РЫБА (ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ) 100	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 100	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 70	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 95	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	ЯБЛОКО 200	ЯБЛОКО 250	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 95	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 180	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 180	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 100	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	ЯБЛОКО 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60		ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ 100				ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	

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 составленных 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