

Утверждено:
Директор ГБОУ «СШ № 22
ШАХТЕРСКОГО М.О.»
_____Л.В.Букатар
«__» _____ 2024 г

**Примерное двухнедельное меню
для ребенка с сахарным диабетом(12-18 лет)
ГБОУ «СШ № 22 ШАХТЕРСКОГО М.О.»**

Шахтёрск, 2024

Примерное двухнедельное меню ГБОУ "СШ № 22 ШАХТЕРСКОГО м. о."

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для ребенка с сахарным диабетом
(12-18 лет)

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность ккал
-----------------	---------------------------------------	-------------	-------	------	-----------	------------------------------

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№ 304	Плов из птицы	220	20,30	17,00	35,69	377,00
б/н	Горошек консервированный	50	1,5	-	3,0	17,5
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	137
№ 42	Сыр (порциями)	8	2,32	2,95	0,00	36,40
№41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№ 943	Чай без сахаром	200	-	-	-	-

ВТОРНИК

Завтрак

№ 304	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20
№ 608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	137
№ 42	Сыр (порциями)	8	2,32	2,95	0,00	36,40
№41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№ 943	Чай без сахаром	200	-	-	-	-

СРЕДА

Завтрак

№ 284	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	137
№41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№ 42	Сыр (порциями)	8	2,32	2,95	0,00	36,40
б/н	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	22,4	90

№ 847	Свежие фрукты	100 г	0,40	0,40	9,80	47,0
-------	---------------	-------	------	------	------	------

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

№ 694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
№ 195	Рыба запеченная	100	17,54	2,38	0,31	92,50
№ 336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53
№ 42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	137
№41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№ 943	Чай без сахаром	200	-	-	-	-

ПЯТНИЦА

Завтрак

№ 423	Лапшевник с творогом и сметаной.	150/10	17,34	13,41	31,55	316,52
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	137
№ 42	Сыр (порциями)	8	2,32	2,95	0,00	36,40
№41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№ 951	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00
№ 847	Фрукты свежие	100 г	0,40	0,40	9,80	47,0

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№ 679	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,46	5,61	35,84	230,45
№ 591	Гуляш куриный	70	11,5	2,7	3,3	75,8
№33	Свекла тушеная	55 г	0,86	3,65	5,02	56,34
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	137
№41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№ 42	Сыр (порциями)	8	2,32	2,95	0,00	36,40
№ 847	Фрукты свежие	100 г	0,40	0,40	9,80	47,0
№ 943	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,0

ВТОРНИК

Завтрак

№ 688	Макаронные изделия отварные	60	5,52	4,52	26,45	168,45
№ 424	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
№ 336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	137
№41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№ 42	Сыр (порциями)	8	2,32	2,95	0,00	36,40
№ 847	Фрукты свежие	100 г	0,40	0,40	9,80	47,0
№ 943	Чай без сахара	200	-	-	-	-

СРЕДА**Завтрак**

№ 284	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	137
№41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№ 42	Сыр (порциями)	8	2,32	2,95	0,00	36,40
б/н	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	22,4	90
№ 847	Фрукты свежие	100 г	0,40	0,40	9,80	47,0

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

№ 694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
№ 195	Рыба запеченная	100	17,54	2,38	0,31	92,50
№ 336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53
№ 42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	137
№41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№ 943	Чай без сахара	200	-	-	-	-

ПЯТНИЦА**Завтрак**

№ 423	Лапшевник с творогом и сметаной.	150/10	17,34	13,41	31,55	316,52
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	137
№ 42	Сыр (порциями)	8	2,32	2,95	0,00	36,40
№41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00
№ 951	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00

