



«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ №1»
с.п. Куба-Таба
И.З.Тохтамышева

**Меню для обучающихся, нуждающихся
в индивидуальном питании
(Сахарный диабет 1 типа)
Возрастная категория: 12-18 лет**

При ем пищ и	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети	№ рецеп туры
						ческая ценность	
			Б	Ж	У		
Неде ля 1	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	7,29	5,7	16,99	148,5	104
ДЕН Ь 1 Завт рак:	Чай без сахара	200	1.5	-	2,5	2,82	11-11a
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,84	15,5	150,0	б/н
	Фрукты (яблоко)	180	0,4	0,4	9,8	152,0	б/н
Итого за завтрак:		680	14,17	6,74	75,84	453,32	
Неде ля 1	Морковь отварная в нарезке	80	0,8	2	4,1	37,6	54-27з
ДЕН Ь 2 Завт рак:	Плов из птицы	250	27,3	8,1	33,2	488,0	54- 12м
	Чай со стевией	200	0,2	-	0,4	3,5	503
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,84	15,5	150,0	б/н
Итого за завтрак:		580	29,41	22,6	127,31	679,1	
Неде ля 1	Капустный салат	80	1,6	6,1	6,2	97,0	54-7з
ДЕН Ь 3	Гуляш из отварного мяса	120	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м

Завт рак:	Пшеничный гарнир	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г
	Чай без сахара	200	1,5	-	2,5	2,82	11-11а
	Хлеб ржаной	50	4,48	0,64	21,3	150,0	б/н
Итого за завтрак:		600	26,18	26,34	72,7	661,2	
Неде ля 1	Отварная свекла в нарезках	80	0,84	2,7	4,6	45,6	54-13з
ДЕН Б 4	Рыба (рыбные котлеты) со сметанным соусом	120	15,2	16	31,39	331	54-7р
Завт рак:	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	147,0	54-11г
	Чай со стевией	200	0,2	-	0,4	3,5	503
	Хлеб ржаной	50	4,48	0,64	21,3	150,0	б/н
Итого за завтрак:		570	23,92	24,54	83,59	677,1	
Неде ля 1	Тефтели из говядины со сметанным соусом	120	8,5	8,7	5,6	217,0	54-8м
ДЕН Б 5	Гречневый гарнир	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Завт рак	Чай без сахара	200	1,5	-	2,5	2,82	11-11а
	Хлеб ржаной	50	4,48	0,64	21,3	150	б/н
	Фрукты (яблоко)	150	4,2	5,4	22,4	152,0	
Итого за завтрак:		660	26,14	21,54	107,46	755,52	
Неде ля 2	Отварная свёкла в нарезках	80	0,84	2,7	4,6	45,6	54-13з
ДЕН Б 1	Куриные биточки со сметанным соусом	120	15,85	13,13	16,3	247,35	54-23м
Завт рак:	Отварные макароны	150	5,4	4,9	32,8	217,0	54-1г
	Чай со стевией	200	0,2	-	6,5	3,5	54-2гн
	Хлеб ржаной	50	4,48	0,64	21,3	150,0	б/н
Итого за завтрак:		600	26,77	21,37	81,5	663,45	
Неде ля 2	Капустный салат	80	1,6	6,1	6,2	97,0	54-7з
ДЕН Б 2	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	7,18	2,94	11,76	102,26	210
Завт рак:	Чай без сахара	200	1,5	-	2,5	2,82	11-11а
	Хлеб ржаной	50	4,48	0,64	21,3	150,0	б/н
	Фрукты (яблоко)	150	2,2	0,4	31,05	152,0	
Итого за завтрак:		730	8,79	6,44	76,89	504,48	
Неде ля 2	Отварная морковь в нарезках	80	0,8	2	4,1	37,6	54-27з

ДЕНЬ 3	Куриное филе в сметанном соусе	120	14,4	7,3	5	145	54-25м
Завтрак:	Пшеничный гарнир	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб ржаной	50	4,48	0,64	21,3	150,0	б/н
Итого за завтрак:		570	31,63	24	114,73	696,4	
Неделя 2	Рыба (рыбные котлеты) со сметанным соусом	120	10,8	7,6	2,9	123,9	54-7р
ДЕНЬ 4	Гречневый гарнир	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Завтрак:	Чай со стевией	200	0,2	-	6,5	3,5	54-2гн
	Хлеб ржаной	50	4,48	0,64	21,3	150,0	б/н
Итого за завтрак:		520	31,28	42,54	125,7	511,1	
Неделя 2	Отварная морковь в нарезках	80	0,8	2	4,1	37,6	54-27з
ДЕНЬ 5	Рагу мясное	250	20,9	7	17,6	217,4	54-22м
Завтрак:	Чай без сахара	200	0,2	-	6,5	2,82	54-2гн
	Хлеб ржаной	50	4,48	0,64	21,3	150,0	б/н
	Фрукт (яблоко)	150	2,2	0,4	31,05	152,0	6
Итого за завтрак:		730	9,7	7,12	84,33	559,82	