

Меню Школа Сахарный диабет Лицей № 10									
2 неделя									
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Каша жидкая молочная гречневая с маслом 150/5	26,8	Запеканка из творога, сметана 150/10	22,88	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев"Теркулес"с маслом слив.150/5	26,85	Омлет паровой с мясом 100 /5 (бедро б/к)	2,1	Каша жидкая молочная гречневая с маслом 150/5	26,8
Пудинг молочный 100	17	Хлеб ржано-пшеничный 30	11,85	Буженина порц 30/ Сыр порц 20	0	Огурец свежий 60 или	1,5	Сыр порционно 20	0
Масло сливочное порц 10	0	Яйцо вареное 40	0,28	Хлеб ржано-пшеничный 30	11,85	Икра кабачковая 60	3,6	Хлеб ржано-пшеничный 30	11,85
Хлеб ржано-пшеничный 30	11,85	Фрукт 150	14,3	Фрукт 150	14,3	Чай с лимоном 200 /7	0	Фрукт 150	14,3
Чай (без сахара) 200	0	Какао с молоком 200	2,58	Чай (без сахара) 200	0	Хлеб ржано-пшеничный 30	11,85	Чай (без сахара) 200	0
						Молоко пак 200	9,6		
Итого: Углеводов за завтрак	55,6		51,9		53,0		28,7		52,9
обед									
Огурец свежий 60	1,5	Салат из капусты б/к с огурцом 60 /	4,74	Салат из помидоров с сыром 60	2,23	Салат из запеченой свеклы 60	4,98	Салат с красной консе.фасолью 60	22,71
Суп картофельный с горохом 200/15 с сухариками (бульон)	14,22	Салат из капусты б/к 60	5,41	Суп лапша по-домашнему 200/10	14,7	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	13,64	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10	6,44
Плов из филе куриного 50/150 (крупа перловая)	44,8	Свекольник 200	12,4	Нагетсы куриные 80	3,84	Котлеты "Нежные" 80	4,86	Цыплята запеченные 80	3,3
Компот из смеси сухофруктов 200 (без сахара)	9,00	Котлета Особая 80	10,44	Картофельное пюре 150	15,9	Каша гречневая рассыпчатая 150	31,47	Картофельное пюре 150	15,9
Хлеб ржано-пшеничный 50	19,75	Каша гречневая рассыпчатая 150	38,52	Компот из фруктов и ягод с/м 200 (без сахара)	4,8	Компот из смеси сухофруктов 200 (без сахара)	9	Компот из фруктов и ягод с/м 200 (без сахара)	4,8
		Компот из свежих плодов (яблок) 200 (без сахара)	4,88	Хлеб ржано-пшеничный 50	19,75	Фрукт 150	14,3	Хлеб ржано-пшеничный 50	19,75
		Фрукт 150	14,3			Хлеб ржано-пшеничный 50	19,75		
Итого: Углеводов за обед	89,27		85,28		61,22		98		72,9
Полдник									
Драники картофельные со сметаной 150/10	29,06	Омлет натуральный 150	2,1	Капуста тушеная 150	14,1	Суфле куриное, запеченное со сметаной 100	3,04	Блинчики с начинкой (ягодная)из п/ф 100	30
Компот из фруктов и ягод с/м 200 (без сахара)	4,8	Огурец свежий 30	0,7	Птица отварная 50	0,2	Сыр 20	0	Компот из свежих плодов (яблок) 200 (без сахара)	4,88
		Чай (без сахара) 200	0	Компот из смеси сухофруктов 200 (без сахара)	9,00	Кисель ягодный 200	10,2		
		Хлеб ржано-пшеничный 20	7,89			Хлеб ржано-пшеничный 20	7,89		
Итого: Углеводов за полдник	33,86		10,69		23,30		21,13		34,88
(при наличии полдника в школе)									

Напитки без сахара

Исключить из питания:хлеб белый, крупу рис, крупу манную, соки фруктовые, свинину, рыбу, бананы, виноград.

Выпечка ограничено

Макаронные изделия ограничено, не переваривать