

**Четырнадцатидневное меню ГКОУ УР «Соколовская школа-интернат»
для обучающихся с сахарным диабетом**

	Меню	Выход	
		7-11	12-18
1-й день			
1-й завтрак	Запеканка творожная	150	180
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	60
2-й завтрак	Томатный сок	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Овощной суп со сметаной	250	250
	Отварная куриная грудка	80	100
	Каша ячневая	120	150
	Компот из сухофруктов без сахара	180	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Яблоко зеленое	100	100
Ужин	Капуста тушеная	150	200
	Рыба отварная	100	120
	Чай из шиповника без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Второй ужин	Кефир	180	200
	Хлеб пшеничный	40	60
2-й день			
Завтрак	Каша овсяная	120	150
	Яйцо всмятку	40	40
	Кофейный напиток без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	60
2-й завтрак	Сок морковный	150	180
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Суп рыбный с перловкой	250	250
	Овощи на пару со сметанным соусом	150/20	200/20
	Котлета из грудки курицы	80	110
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Апельсин	100	100
	Салат из белокочанной капусты	100	150
Ужин	Макароны отварные из твердых сортов	100	150
	Сыр твердый	10	15
	Чай без сахара	200	200

Второй ужин	Кефир	180	200
	Хлеб пшеничный	50	70
3-й день			
Завтрак	Каша пшенная	120	150
	Чай из шиповника без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	60
2-й завтрак	Сок апельсиновый	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Салат из свежих огурцов	100	120
	Суп гороховый на постной говядине	250	250
	Суфле из рыбы	100	120
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Яблоко зеленое	100	100
Ужин	Суфле из мяса птицы	120	150
	Хлеб ржаной	40	60
	Чай без сахара	200	200
2-й ужин	Кефир	180	200
	Хлеб пшеничный	40	60
4-й день			
Завтрак	Каша овсяная на воде с сушеным абрикосом	120	150
	Кофейный напиток без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	60
2-й завтрак	Сок томатный	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	250	250
	Икра кабачковая	150	180
	Птица отварная, не жирная	80	110
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Яблоко запеченное	150	150
Ужин	Салат из огурцов и помидоров	150	180
	Котлета из нежирной говядины	100	120
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
2-й ужин	Кефир	180	200
	Хлеб пшеничный	40	60

5-й день			
Завтрак	Сырники запеченные	120	180
	Кофейный напиток без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	60
2-й завтрак	Сок морковный	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	250
	Каша гречневая	150	180
	Рыба отварная	80	120
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Апельсин	100	100
	Салат из свежих огурцов	100	150
Ужин	Макароны отварные из твердых сортов	150	180
	Запеченная телятина	100	120
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
2-й ужин	Кефир	150	180
	Хлеб пшеничный	40	60
6-й день			
Завтрак	Запеканка творожная	150	180
	Чай из шиповника без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	60
2-й завтрак	Сок гранатовый	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250
	Каша пшеничная	150	180
	Суфле из говядины	100	120
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Салат из свежей моркови	100	120
Ужин	Овощи тушеные с куриной грудкой	180	200
	Апельсин	100	100
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб пшеничный	50	70
2-й ужин	Молоко кипяченое	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
7-й день			

Завтрак	Омлет из двух белков	100	100
	Яблоко	150	150
	Кофейный напиток с молоком	150	180
	Хлеб ржаной	50	60
2-й завтрак	Сок яблочный	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Суп с бобовыми	250	250
	Капуста тушенная	150	180
	Котлета рыбная	100	120
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Салат из огурцов и помидоров	100	150
Ужин	Каша гречневая	150	180
	Котлета из говядины на пару	100	120
	Чай из шиповника без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
2-й ужин	Кефир	150	180
	Хлеб пшеничный	40	60
8-й день			
Завтрак	Каша ячневая	150	180
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	60
2-й завтрак	Сок томатный	200	200
	Хлеб пшеничный	50	60
Обед	Суп с рыбными фрикадельками на перловке	250	250
	Салат из свежей моркови	100	120
	Суфле из птицы и перловки	150	200
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Груша запеченная	100	100
Ужин	Овощи припущенные с маслом	150	200
	Говядина отварная, обезжиренная	80	100
	Чай из шиповника без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
2-й ужин	Кефир	180	200
	Хлеб пшеничный	40	60
9-й день			
Завтрак	Сырники запеченные	120	180

	Кофейный напиток с молоком	180	200
	Хлеб ржаной	50	60
2-й завтрак	Сок морковный	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Салат из помидоров	100	150
	Суп с мясными фрикадельками	250	250
	Каша овсяная	150	200
	Котлета из говядины «диетическая»	100	120
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Яблоко	100	100
Ужин	Овощное рагу с маслом	150	200
	Яйцо всмятку	40	40
	Птица отварная	80	100
	Хлеб ржаной	50	70
2-й ужин	Молоко кипяченое	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
	10-й день		
Завтрак	Каша овсяная на воде с сушеным абрикосом	150	200
	Кофейный напиток с молоком	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
2-й завтрак	Сок гранатовый	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Салат из свежих огурцов	100	120
	Борщ вегетарианский со сметаной	250	250
	Каша пшенная	150	200
	Рыба отварная	100	120
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Апельсин	100	100
Ужин	Салат из свежих овощей	100	120
	Капустная запеканка с говядиной	180	200
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
2-й ужин	Кефир	180	200
	Хлеб пшеничный	40	60

11-й день

Завтрак	Каша ячневая с маслом	120	150
	Яйцо всмятку	40	40

	Кофейный напиток без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	60
2-й завтрак	Сок морковный	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Суп рыбный с перловкой	250	250
	Овощи на пару со сметанным соусом	150/20	200/20
	Котлета из грудки курицы	80	110
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Апельсин	100	100
	Салат из белокочанной капусты	100	150
Ужин	Макароны отварные из твердых сортов	100	150
	Сыр твердый	10	15
	Чай без сахара	200	200
Второй ужин	Кефир	180	200
	Хлеб пшеничный	50	70

12-й день

Завтрак	Каша опшенная	120	150
	Кофейный напиток без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	60
2-й завтрак	Сок томатный	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	250	250
	Икра кабачковая	150	180
	Птица отварная, не жирная	80	110
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Яблоко запеченное	150	150
Ужин	Салат из огурцов и помидоров	150	180
	Котлета из нежирной говядины	100	120
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
2-й ужин	Кефир	180	200
	Хлеб пшеничный	40	60

13-й день

Завтрак	Запеканка творожная	150	180
	Чай из шиповника без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	60

2-й завтрак	Сок гранатовый	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250
	Каша гречневая	150	180
	Суфле из говядины	100	120
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Салат из свежей моркови	100	120
Ужин	Овощи тушеные с куриной грудкой	180	200
	Апельсин	100	100
	Чай без сахара	200	200
	Хлеб пшеничный	50	70
2-й ужин	Молоко кипяченое	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
	14-й день		
Завтрак	Омлет из двух белков	100	100
	Кофейный напиток без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	60
2-й завтрак	Сок яблочный	200	200
	Хлеб пшеничный	40	60
Обед	Суп с мясными фрикадельками	250	250
	Икра свекольная	150	180
	Рыба, припущенная в молоке	100	120
	Компот из сухофруктов без сахара	200	200
	Хлеб ржаной	50	70
Полдник	Яблоко		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	120	150
	Каша овсяная	150	200
	Гуляш из печени	100	120
	Чай из шиповника	200	200
	Хлеб пшеничный	50	70
2-й ужин	Кефир	180	200
	Хлеб пшеничный	40	60