



Руководитель общеобразовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор АО «Общепит»

Дюбоаев Т.А.

Примерное двухнедельное меню питания на осенне-зимний период
Для обучающихся в возрасте с 7-11 лет
(сахарный диабет)
2024-2025 учебный год

Рацион: Диабет

Период: Осень-зима

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
об 1996г №464	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	136	2,70	3,20	19,50	117,79			
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00			
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
ТК 42 сб1983	Сыр порц	24	6,40	6,4	0,0	86,6			
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80			
Итого за Завтрак		500	12,7	10,4	48,5	342,19			
Стоимость завтрака									
Обед (2 смена)									
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5(без картофеля)	260	1,88	5,62	6,20	84,16			
Сб 1996 № 464	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,70	5,00	20,70	146,00			
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/30	90	9,0	11,00	11,00	196,00			
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00			
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50			
Итого за Обед		750	19,58	22,12	61,9	539,66			
Стоимость обеда									

Рацион: Диабет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	7	
1	2	3	4	5	6	6	7	7	
Завтрак (1 смена)									
189	Партнер 2013	170	5,30	7,30	28,10			198,30	
215	Партнер 2013	90	13	9,9	20,70			228,2	
271	Партнер,2013	200	0,00	0,00	0,00			0,00	
	Чай б/с	40	3,20	0,40	19,20			90,80	
	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	500	21,5	17,6	68			517,3	
	Итого за Завтрак	69,57							
Стоимость завтрака									
Обед (2 смена)									
59	партнер								
99	Партнер 2013	250	4,80	6,55	30,0			198,84	
131	Партнер 2013	90	11,00	8,00	9,00			153,00	
281	Партнер 2013	155	3,20	4,30	26,20			156,30	
	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	200	0,20	0,00	1,20			5,40	
	Итого за Обед	50	4,00	0,50	24,00			113,50	
	Стоимость обеда	745	23,2	19,35	90,36			627,04	
		78,02							

День: вторник
Неделя: 1

Рацион: Диабет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
116 партнер 2013	Голубцы ленивые "Детские" с томатным соусом	90	5,3	5,00	6,50	93,00			
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50	166,10			
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00			
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80			
Итого за Завтрак		500	13,8	11	49,2	349,9			
Стоимость завтрака									
Обед (2 смена)									
6 партнер 2013	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным б/сах	60	1,30	2,70	6,30	54,60			
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной (без картофеля)	200	1,60	3,40	10,6	83,20			
115 партнер 2013	Рагу овощное с куриным филе 150/40	190	13,10	9,60	20,70	236,50			
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,30	10,60			
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50			
Итого за Обед		700	20,09	16,29	63,9	498,4			
Стоимость обеда									

Рацион: Диабет

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
96 Партнер 2013	Плов из говядины 22/138	160	10,3	21,80	37,10	386,00	
271 Партнер.2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,50	2,90	12,60	84,50	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80	
Итого за Завтрак		500	16	25,1	68,9	561,3	
Стоимость завтрака		69,57					
Обед (2 смена)							
63 Партнер 2013	Суп с чечевичей(без картофеля)	200	6,00	4,38	20,10	138,00	
ТТК 20/3	Куриные Наггетсы запеченные с томатным соусом 40/50	90	11,30	5,70	9,70	137,20	
партнер2013	Капуста тушеная	160	3,70	4,30	10,20	96,40	
ТТК 12	Компот из ягодной смеси б/с	200	0,20	0,10	7,00	28,80	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50	
Итого за Обед		700	25,2	14,98	71	513,9	
Стоимость обеда		78,02					

Рацион: Диабет

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
ТТК 20/3	Куриные Наггетсы запеченные с томатным соусом 40/50	90	11,30	5,70	9,70	137,20
сб 1996г №464	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	136	2,70	3,20	19,50	117,79
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» Для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак						
Стоимость завтрака		466	17,2	9,3	48,4	345,79
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10
96 Партнер 2013	Плов из говядины 20/130	150	9,5	20,40	34,80	361,90
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК16	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» Для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		700	15,2	25,35	75,3	590,5
Стоимость обеда		78,02				

Рацион: Диабет

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
ТТК 18						
464 Сб 1996	Котлеты мясные" Люля-кебаб" с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20	162,80
271 Партнер, 2013	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50	166,10
ТК	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		500	18,1	16,6	49,9	419,7
Стоимость завтрака						
Обед (2 смена)						
59 партнер	Суп с вермишелью (без картофеля)	250	4,80	6,55	30,0	198,84
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30	90	7,70	4,70	4,50	81,90
131 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	155	3,20	4,30	26,20	156,30
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,30	10,60
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		745	19,79	16,14	86,96	561,14
Стоимость обеда						
		78,02				

Рацион: Диабет

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
175 партнер2013	Каша молочная пшенная б/сахара с маслом сливочным165/5	170	7,70	9,90	28,80	238,70	
215 Партнер 2013	Запеканка из творога с маслом сливочным	90	13	9,9	20,70	228,2	
№273 партнер 2013	Чай с лимономб/с	200	0,06	0,01	0,2	2,4	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80	
Итого за Завтрак		500	23,96	20,21	68,9	560,1	
Стоимость завтрака							
Обед (2 смена)							
55 партнер 2013	Свекольник со сметаной 195/5	200	1,50	3,60	10,50	80,10	
ТТК22/1	Голень куриная запеченные с томатным соусом	90	19,50	10,40	1,20	175,00	
136 партнер2013	Капуста тушеная	160	3,70	4,30	10,20	96,40	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	1,20	5,40	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50	
Итого за Обед		700	28,9	18,8	47,1	470,4	
Стоимость обеда							

Рацион: Диабет

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
54,124 партнер 2013	Борщ со сметаной на курином бульоне с мясом птицы30/195/5	230	11,00	5,90	9,60	136,60	
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК16	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» Для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80	
Итого за Завтрак		570	14,6	6,7	38,6	274,4	
Стоимость завтрака							
Обед (2 смена)		69,57					
6 партнер2013	Салат из белокочанной капусты б/сах	90	2,00	4,10	9,50	81,90	
Сб 1983 № 234	Суп с лапшой домашней	250	2,90	5,80	14,60	122,86	
ТТК19	Каша гречневая с куриным фаршем	150	12,20	8,1	20,80	204,90	
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» Для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50	
Итого за Обед		740	21,1	18,5	68,9	523,16	
Стоимость обеда		78,02					

Рацион: Диабет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак (1 смена)									
99, партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00				
131 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	155	3,20	4,30	26,20			153,00	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном/б/с	200	0,06	0,01	0,2			156,30	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20			2,4	
Итого за завтрак		485	17,46	12,71	54,6			90,80	
Стоимость завтрака		69,57						402,5	
Обед (2 смена)									
16 партнер 2013	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	90	0,90	4,10	13,10			90,00	
63 Партнер 2013	Суп с горохом и гречками из ржан хлеба	250	8,4	4,80	22,60			167,80	
96 Партнер 2013	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,2	19,30	15,10			298,60	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	1,20			5,40	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00			113,50	
Итого за Обед		790	29,65	28,7	76			675,3	
Стоимость обеда		78,02							
Итого за период завтрак		503,6	17,44	14,062	57,33			424,818	
Итого за период обед		731,5	21,88	19,633	70,469			546,33	

День: пятница
Неделя: 2

Рацион: Диабет

День: Пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
99, партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00	153,00	
131 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	155	3,20	4,30	26,20	156,30	
№273 партнер 2013	Чай с лимоном б/с	200	0,06	0,01	0,2	2,4	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80	
Итого за Завтрак		485	17,46	12,71	54,6	402,5	
Стоимость завтрака		69,57					
Обед (2 смена)							
16 партнер 2013	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	90	0,90	4,10	13,10	90,00	
63 Партнер 2013	Суп с горохом и гречками из ржан хлеба	250	8,4	4,80	22,60	167,80	
96 Партнер 2013	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,2	19,30	15,10	298,60	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	1,20	5,40	
ТК	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50	
Итого за Обед		790	29,65	28,7	76	675,3	
Стоимость обеда		78,02					
Итого за период завтрак		503,6	17,44	14,062	57,33	424,818	
Итого за период обед		731,5	21,88	19,633	70,469	546,33	