

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

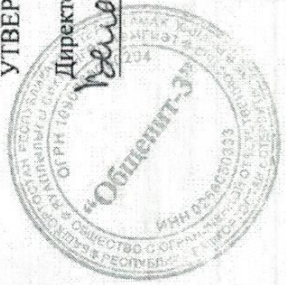


Ирина Сидорова СВ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Вагапова Н.Г.



Примерное двухнедельное меню питания на осенне-зимний период

для обучающихся (сахарный диабет)

2024-2025 учебный год

Период: Осень-зима

Рацион: Диабет

День: понедельник

Неделя: 1

| № 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) | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | | | 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 | | | 19,58 | 22,12 | 61,9 | | | 539,66 | |
| Стоимость обеда | | | | | | | | | |

Рацион: Диабет

День: вторник
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|-----------|--------------|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 5 | 6 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Завтрак (1 смена) | | | | | | | | |
| 189 Партнер 2013 | Каша молочная "Дружба" без сахара с маслом сливочным 165/5 | 170 | 5,30 | 7,30 | 28,10 | 198,30 | | |
| 215 Партнер 2013 | Запеканка из творога с маслом сливочным | 90 | 13 | 9,9 | 20,70 | 228,2 | | |
| 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 | 21,5 | 17,6 | 68 | 517,3 | | |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | | | |
| 59 партнер | Суп с вермишелью (без картофеля) | 250 | 1,20 | 2,20 | 6,6 | 54,00 | | |
| 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 | | |
| 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 | | 745 | 19,6 | 15 | 67 | 482,2 | | |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | | | |

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 С6 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 | | | | | | | | | |
| | | 78,02 | | | | | | | |

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 | Плов из говядины 22/138 | 160 | 10,3 | 21,80 | 37,10 | 386,00 | |
| 271 | 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 | | | | | | | |
| Стоимость завтрака | | | 16 | 25,1 | 68,9 | 561,3 | |
| Обед (2 смена) | | | | | | | |
| 63 | Суп с бобовыми (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 | Калуста 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 | | | | | | | |
| Стоимость обеда | | | 25,2 | 14,98 | 71 | 513,9 | |

Рацион: Диабет

День: пятница

Неделя: 1

| № 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) | | | | | | | |
| Н/ИИ № 54-14р | Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30 | 90 | 7,70 | 4,70 | 4,50 | 81,90 | |
| 171 партнер 2013 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 185 | 8,10 | 5,90 | 46,80 | 273,10 | |
| 274 партнер 2013 | Чай витаминизированный Витошка б/с | 200 | 0,08 | 0,00 | 7,80 | 29,20 | |
| тк | Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,20 | 90,80 | |
| Итого за Завтрак | | 515 | 19,08 | 11 | 78,3 | 475 | |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | | |
| Сб 1983 № 216 | Суп Крестьянский со сметаной (без картофеля) | 255 | 1,89 | 5,00 | 8,1 | 85,79 | |
| 116 партнер 2013 | Голубцы ленивые "Детские" | 90 | 5,30 | 5,00 | 6,5 | 93,00 | |
| Сб 1996 № 464 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 150 | 4,70 | 5,60 | 23,50 | 166,10 | |
| 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 | | 745 | 16,09 | 16,1 | 63,27 | 463,79 | |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | | |

Рацион: Диабет

День: понедельник

Неделя: 2

| № реп. | Примем 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) | | | | | | | | | |
| ТТк 20/3 | Куриные Нагетсы 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 | | 466 | 17,2 | 9,3 | 48,4 | | | 345,79 | |
| Стоимость завтрака | | 69,57 | | | | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | | | | |
| 52 Партнер 2013 | Щи из свежей капусты со сметаной 195/5(без картофеля) | 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

| № 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) | | | | | | | | | |
| ТК 18 | Котлеты мясные" Люля-кебаб" с томатным соусом 60/30 | 90 | 9,60 | 10,60 | 7,20 | | | 162,80 | |
| 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 | | | | | | | | | |
| Стоимость завтрака | | 500 | 18,1 | 16,6 | 49,9 | | | 419,7 | |
| 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 | | | | | | | | | |
| Стоимость обеда | | 745 | 19,79 | 16,14 | 86,96 | | | 561,14 | |
| | | 78,02 | | | | | | | |

Рацион: Диабет

День: среда

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Y | |
| 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 | | 69,57 | | | | | |
| Обед (2 смена) | | | | | | | |
| 55 партнер 2013 | Свекольник со сметаной 195/5(без картофеля) | 200 | 1,50 | 3,60 | 10,50 | 80,10 | |
| 126 Партнер 2013 | Котлеты куриные с томатным соусом 60/30 | 90 | 9,0 | 11,00 | 11,00 | 196,00 | |
| 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 | 18,4 | 19,4 | 56,9 | 491,4 | |
| Стоимость обеда | | 78,02 | | | | | |

Рацион: Диабет

День: четверг

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) | | | | | | | |
| нии 54-25м | Птица тушеная с овощами 30/30 | 60 | 10,00 | 5,10 | 4,90 | 100,60 | |
| № 464 Сб 1996 | Каша перловая | 170 | 3,50 | 4,70 | 24,60 | 154,80 | |
| 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 | | 510 | 7,1 | 5,5 | 53,6 | 292,6 | |
| Стоимость завтрака | | | | | | | |
| Обед (2 смена) | | 69,57 | | | | | |
| б партнер2013 | Салат из белокочанной капусты б/сах | 90 | 2,00 | 4,10 | 9,50 | 81,90 | |
| Сб 1983 № 234 | Суп с лапшой домашней(без картофеля) | 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 | | | | | | | |

Рацион: Диабет

День: пятница
Неделя: 2

| № реп. | 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) | | | | | | | |
| 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/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 | | | | | | | |
| 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(без картофеля) | 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 | | | | | | | |
| Итого за период завтрак | | | | | | | |
| | | 497,6 | 16,69 | 13,942 | 58,83 | 426,638 | |
| Итого за период обед | | | | | | | |
| | | 731,5 | 20,47 | 19,258 | 69,113 | 533,95 | |