

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



Директор ООО «Общегит-3»

Шорохова Е.Н.

Примерное двухнедельное меню питания на весенний период

для обучающихся (сахарный диабет)

2025-2026 учебный год

Период: ОСЕНЬ 2 вариант

Рацион: диабет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6			
Завтрак (1 смена)								
ТТк19/4	Каша гречневая с маслом сливочным	160	5,0	5,20	22,10			
271 Партнер.2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00			
ТТк	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	40	3,10	0,40	17,90			
пром	Йогурт питьевой	100	3,20	3,2	4,5			
Итого за Завтрак		500	11,3	8,8	44,5			
Стоимость завтрака		71,09						
Обед (2 смена)								
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40			
тк24 стр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60			

1996сб табл4	Каша Артек пшеничная вязкая	150	4,1	3,30	25,00
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	4,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	60	4,60	0,60	26,80
Итого за Обед		700	26,4	8,6	86,3
Стоимость обеда		79,73			

Рацион: диабет

День: вторник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	

Завтрак (1 смена)

ТТК	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8
215 Партнер 2013	Запеканка из творога без сгущ. Молока	90	13	9,9	20,70
294 Партнер.2013	Кисель плодово-ягодный б/с	200	0,00	0,00	10,00
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90
Итого за Завтрак		430	17	11	58
Стоимость завтрака		71,09			

Обед (2 смена)

№6 партнер2013	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,8	4,10	9,00
Партнер 2013 №61	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,10	2,00	15,5
204 партнер.54 сб Онщенко	Макароньы отварные с соусом Болоньезе130/70	200	15,10	15,90	45,60
271 Партнер.2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	60	4,60	0,60	26,80
Итого за Обед		740	23,6	22,6	96,9
Стоимость обеда		79,73			

Рацион: диабет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6			

Завтрак (1 смена)

Ттк25/2сгр	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9		
133 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	170	3,60	6,00	24,70		
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00		
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	40	3,10	0,40	17,90		
Итого за Завтрак		500	13,84	9,53	50,50		
Стоимость завтрака		71,09					

Обед (2 смена)

№25 партнер2013	Салат из свеклы с маслом растительным	90	1,20	7,20	5,9		
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками190/10	200	5,8	4,40	23,30		
164 партнер2021	Гречка по-купечески	150	8,80	7,90	13,30		

282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,30
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	60	4,60	0,60	26,80
Итого за Обед		700	20,49	20,19	71,6
Стоимость обеда		79,73			

Рацион: диабет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У	4	5	6
1	2	3	4	5	6			

Завтрак (1 смена)

№6 партнер2013	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,3	5,10	11,30		
ТТк19/4	Каша гречневая с маслом сливочным	160	5,0	5,20	22,10		
271 Партнер.2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00		
ТТк	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	40	3,10	0,40	17,90		
Итого за Завтрак		500	10,4	10,7	51,3		
Стоимость завтрака		71,09					

Обед (2 смена)

Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,50	4,70	10,1		
ТТк20/3	Котлеты куриные "Наггетсы" с соусом томатным40/50	90	11,30	5,70	9,7		
№464 сб1996	Каша перловая вязкая	150	3,10	4,20	21,70		

281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	4,50
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	60	4,60	0,60	26,80
Итого за Обед		700	20,70	15,20	72,80
Стоимость обеда		79,73			

Рацион: диабет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У	4	5	6		
1	2	3								
Завтрак (1 смена)										
ТК №16 партнер.2013	Салат из моркови с ,м/р без сахара	60	0,60	2,70						8,7
ТК22	Голубцы ленивые Детские с соусом томатным 60/30	90	5,3	5,00						6,00
133 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	170	3,60	6,00						24,70
271 Партнер.2013	Чай Б/С	200	0,00	0,00						0,00
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	40	3,10	0,40						17,90
Итого за Завтрак										
Стоимость завтрака		560	12,6	14,1						57,3
Обед (2 смена)										
56 Партнер 2013	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	4,30						11,80
ТК21сгр	Котлеты из говядины люля-кебаб с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60						7,20

1996сб табл4	Каша Артек пшеничная вязкая	150	4,1	3,30	25,00
294 Партнер.2013	Кисель плодово-ягодный б/с	200	0,00	0,00	10,00
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	60	4,60	0,60	26,80
Итого за Обед		700	20,1	18,8	80,8
Стоимость обеда		79,73			

Рацион: диабет

День:

понедельник

Неделя:

2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У	4	5	6		
1	2	3								
Завтрак (1 смена)										

тк24 сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60					
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50					
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00					
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	40	3,10	0,40	17,90					
Итого за Завтрак		500	21,20	8,60	55,00					
Стоимость завтрака		71,09								
Обед (2 смена)										

52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70					
тк21 сгр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00					
1996сб табл4	Каша Артек пшеничная вязкая	150	4,1	3,30	25,00					
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	4,50					

ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	60	4,60	0,60	26,80
Итого за Обед		700	19,9	18,95	76
Стоимость обеда		79,73			

Рацион: диабет

День:

вторник

Неделя:

2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6			

Завтрак (1 смена)

№200 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным145/5	150	4,70	6,40	8,50		
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00		
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	40	3,10	0,40	17,90		
ТТК	Сыр порционно	10	2,60	2,70	0,0		
ТТК	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8		
Итого за Завтрак		500	11	10	36		
Стоимость завтрака		71,09					

Обед (2 смена)

№67 партнер2013	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,60	10,5		
204 партнер,54 сб Онищенко	Макароны отварные с соусом Болоньезе130/70	200	15,10	15,90	45,60		
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	3,8	28,0		

282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,30
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	60	4,60	0,60	26,80
Итого за Обед		700	24,29	23,99	113,2
Стоимость обеда		79,73			

Рацион: диабет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У	4	5	6		
1	2	3								
Завтрак (1 смена)										

№84 партнер2015	Тефтели (фишболы)рыбные с томатным соусом 60/30	90	7,90	2,00	11,00					
133 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	170	3,60	6,00	24,70					
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00					
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	40	3,10	0,40	17,90					
Итого за Завтрак		500	14,6	8,4	53,6					
Стоимость завтрака		71,09								
Обед (2 смена)										

тк №16 партнер2013	Салат из моркови с сахаром,м/р	90	0,90	4,10	13,1					
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками190/10	200	5,8	4,40	23,30					
164 партнер2021	Гречка по-купечески	150	8,80	7,90	13,30					
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00					

ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминно-минеральной смесью	60	4,60	0,60	26,80
Итого за Обед		700	20,1	17	76,5
Стоимость обеда		79,73			

Рацион: диабет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У	4	5	6		
1	2	3								
Завтрак (1 смена)										
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной 215/5	220	1,50	2,50	11,0					
271 Партнер.2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00					
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3					
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	40	3,10	0,40	17,90					
ТТК	Сыр порционнно	10	2,60	2,70	0,0					
Итого за Завтрак		510	10,2	10,1	57,2					
Стоимость завтрака		71,09								
Обед (2 смена)										
№59 партнер2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1					

№159 партнер2021	Картофель и овощи тушеные с куриным фаршем	150	9,00	9,50	15,00
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	4,50
ТТК	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	60	4,60	0,60	26,80
Итого за Обед		710	16,3	12,5	71,2
Стоимость обеда		79,73			

Рацион: диабет

День: пятница

Неделя:

2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У	4	5	6		
1	2	3								
Завтрак (1 смена)										
TK21cgr	Котлеты из говядины люля-кебаб с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20					
204 партнер2013	Вермишель отварная с маслом сливочным	170	5,50	4,90	40,80					
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00					
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью	40	3,10	0,40	17,90					
Итого за Завтрак		500	18,6	19,1	76,7					
Стоимость завтрака		71,09								
Обед (2 смена)										
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной195/5	200	1,60	3,40	10,6					
№22 cgr	Биточки рыбные с соусом томатным 60/30	90	9,60	2,30	17,7					
№464 сб1996	Каша перловая вязкая	150	3,10	4,20	21,70					
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,30					

ТТК	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминно-минеральной смесью	60	4,60	0,60	26,80
Итого за Обед		700	18,99	10,59	79,1
Стоимость обеда		79,73			
Итого за период завтрака		500	14,004	10,993	54,07
Итого за период обеда		705	21,087	16,842	82,44

Примерное двухнедельное меню питания на осенний период

для обучающихся (созерительный диетет)

2025-2026 учебный год