

Утверждаю:

Врио директора

ООО «Комбинат общественного питания»



Е.А.Штоль

"24" декабря 2024 г.

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 3



О.В. Пахтыбаева

"24" декабря 2024 г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов  
для питания обучающихся с хроническим заболеванием "сахарный диабет"  
в общеобразовательных учреждениях города Радужный**

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Колбаса вареная	100	12,50	15,10	1,20	197,00	124
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,80	7,87	48,92	309,20	505
	Чай без сахара	200	0,20		0,04	1,92	13 101
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	5,08	1,92	34,07	173,46	255
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>28,58</b>	<b>24,89</b>	<b>84,24</b>	<b>681,58</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90	79
	Суп из овощей со сметаной	250	3,53	5,60	14,85	123,40	13 189
	Гуляш из говядины	100	17,16	14,12	4,53	199,01	118
	Каша пшенная	180	8,33	4,59	47,93	266,62	105,01
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	6,35	2,40	42,59	216,82	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Обед</b>		<b>1030</b>	<b>37,19</b>	<b>27,47</b>	<b>150,10</b>	<b>982,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 590</b>	<b>65,77</b>	<b>52,36</b>	<b>234,34</b>	<b>1664,33</b>	



Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Каша пшенная молочная без сахара	200	8,12	6,68	37,08	241,64	322,01
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	5,08	1,92	34,07	173,46	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>24,62</b>	<b>19,22</b>	<b>86,87</b>	<b>624,58</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с кукурузой	100	1,52	10,19	7,81	130,05	70,01
	Суп гороховый с мясом	250	11,00	8,38	19,65	198,20	280
	Котлета рыбная	100	12,86	6,55	6,72	136,02	13 100
	Пюре картофельное (рец, №5)	180	3,89	6,70	26,50	182,32	13 103
	Компот из плодов смородины с/м без сахара	200	0,30	0,12	2,20	13,20	529
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	6,35	2,40	42,59	216,82	255
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>35,92</b>	<b>34,34</b>	<b>105,47</b>	<b>876,61</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 530</b>	<b>60,54</b>	<b>53,56</b>	<b>192,34</b>	<b>1501,19</b>	

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	200	21,12	31,48	3,96	383,98	115,01
	Сыр твердый порционно	20	5,2	5,22		67,8	182
	Чай с лимоном без сахара	200	0,46		0,3	6,2	64
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	5,08	1,92	34,07	173,46	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>32,26</b>	<b>39,02</b>	<b>48,13</b>	<b>678,44</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие (огурцы) порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00	80
	Суп картофельный с крупой и мясом	250	9,55	8,68	20,575	199,13	506
	Печень по-строгановски	100	14,16	11,67	7,98	194,76	7 016
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,80	7,87	48,92	309,20	505
	Компот из плодов свежих (яблоки) без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,80	484
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	6,35	2,40	42,59	216,82	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Обед</b>		<b>1030</b>	<b>42,22</b>	<b>31,28</b>	<b>136,29</b>	<b>999,71</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>74,48</b>	<b>70,30</b>	<b>184,42</b>	<b>1678,15</b>	



Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	12,73	5,52	7,48	130,80	163
	Свекольное пюре	180	2,988	5,6	17,388	131,67	485
	Напиток "Снежок"	180	9,00	5,76	6,30	113,40	19
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	5,08	1,92	34,07	173,46	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>30,20</b>	<b>19,20</b>	<b>75,04</b>	<b>596,33</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,69	5,59	10,29	98,22	167
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250	8,08	9,13	17,25	184,30	144,00
	Котлета из филе птицы	100	17,45	3,61	5,34	122,71	114
	Рагу овощное (3-й вариант)	180	3,168	9,38	18	170,37	93
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,80	13 104
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	6,35	2,40	42,59	216,82	255
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>37,41</b>	<b>30,39</b>	<b>103,13</b>	<b>849,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 570</b>	<b>67,61</b>	<b>49,59</b>	<b>178,17</b>	<b>1445,55</b>	

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Сырники из творога со сметаной без сахара	200	33,34	27,62	21,16	466,16	13 193
	Компот из кураги без сахара	200	1,04	0,06	10,20	46,40	13 107
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	5,08	1,92	34,07	173,46	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>39,86</b>	<b>30,00</b>	<b>75,23</b>	<b>733,02</b>	
<b>Обед</b>	Салат овощной	100	0,69	10,13	3,36	106,91	285
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	250	7,43	9,15	9,35	150,20	46
	Котлета школьная	100	12,62	13,44	8,73	205,37	165
	Капуста тушеная	180	4,21	7,43	17,82	156,55	525
	Компот из плодов смородины с/м без сахара	200	0,30	0,12	2,20	13,20	529
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	6,35	2,40	42,59	216,82	255
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>31,60</b>	<b>42,67</b>	<b>84,05</b>	<b>849,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 510</b>	<b>71,46</b>	<b>72,67</b>	<b>159,28</b>	<b>1582,07</b>	



Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Каша геркулесовая молочная без сахара	200	8,30	10,78	31,42	256,64	528
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	5,08	1,92	34,07	173,46	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>24,80</b>	<b>23,32</b>	<b>81,21</b>	<b>639,58</b>	
<b>Обед</b>	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,6	0,2	4,2	19,9	79
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	250	7,48	6,43	8,30	121,88	51
	Тефтели мясные школьные (рец, №1)	100	8,90	16,44	8,07	215,99	486
	Соус сметанный	30	0,43	1,53	1,83	22,97	283
	Каша пшенная	180	8,33	4,59	47,93	266,62	105,01
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	6,35	2,40	42,59	216,82	255
<b>Итого за Обед</b>		<b>960</b>	<b>32,91</b>	<b>31,75</b>	<b>139,12</b>	<b>974,18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 560</b>	<b>57,71</b>	<b>55,07</b>	<b>220,33</b>	<b>1613,76</b>	

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Колбасные изделия (сосиски) отварные	100	11,00	23,90	0,40	324,40	344
	Свекольное пюре	180	2,99	5,60	17,39	131,67	485
	Чай с лимоном без сахара	200	0,46		0,30	6,20	64
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	5,08	1,92	34,07	173,46	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>19,93</b>	<b>31,82</b>	<b>61,96</b>	<b>682,73</b>	
<b>Обед</b>	Закуска из припущенных овощей	100	2,62	2,32	9,58	66,67	542
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом говядины	250	7,43	9,15	9,35	150,20	46,01
	Печень тушеная в соусе	100	13,89	7,80	7,71	157,46	527
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,80	7,87	48,92	309,20	505
	Компот из плодов смородины с/м без сахара	200	0,30	0,12	2,20	13,20	529
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	6,35	2,40	42,59	216,82	255
	<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>41,39</b>	<b>29,66</b>	<b>120,35</b>	<b>913,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 590</b>	<b>61,31</b>	<b>61,48</b>	<b>182,31</b>	<b>1596,28</b>	



Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	12,73	5,52	7,48	130,80	163
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,62	5,08	39,87	227,86	325
	Компот из сухофруктов без сахара	200					316
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	5,08	1,92	34,072	173,46	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>23,83</b>	<b>12,92</b>	<b>91,22</b>	<b>579,12</b>	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,84	76
	Суп гороховый с мясом	250	13,6	13,9	19,65	258,25	13 115
	Филе птицы в сырно-сметанном соусе	100	19,95	8,98	2,19	169,69	7 016,01
	Пюре картофельное (рец, №5)	180	3,89	6,70	26,50	182,32	13 103
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	6,35	2,40	42,59	216,82	255
<b>Итого за Обед</b>		<b>1030</b>	<b>55,62</b>	<b>44,87</b>	<b>116,09</b>	<b>1093,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 690</b>	<b>79,44</b>	<b>57,79</b>	<b>207,31</b>	<b>1673,04</b>	

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная без сахара	200	8,30	10,78	31,42	256,64	528
	Сыр твердый порционнно	20	5,2	5,22		67,8	182
	Какао с молоком	200	5,82	5	5,92	94,68	39
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	5,08	1,92	34,07	173,46	255
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,40</b>	<b>22,92</b>	<b>71,41</b>	<b>592,58</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,08	2,26	102,62	351
	Суп картофельный с крупой и мясом	250	9,55	8,68	20,575	199,13	506
	Котлета из филе птицы	100	17,45	3,61	5,34	122,71	114
	Капуста тушеная	180	4,21	7,43	17,82	156,55	525
	Компот из плодов свежих (яблоки) без сахара	200	0,16	0,16	3,92	18,80	484
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	6,35	2,40	42,59	216,82	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Обед</b>		<b>1030</b>	<b>38,85</b>	<b>32,76</b>	<b>102,31</b>	<b>863,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 530</b>	<b>63,25</b>	<b>55,68</b>	<b>173,72</b>	<b>1456,21</b>	



Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Сырники из творога со сметаной без сахара	180	30,01	24,86	19,04	419,54	13 193
	Чай с молоком без сахара	200	1,86	1,60	2,44	33,82	13 102
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	5,08	1,92	34,07	173,46	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>37,35</b>	<b>28,78</b>	<b>65,36</b>	<b>673,82</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,01	10,11	3,95	110,98	71
	Свекольник со сметаной и мясом	250	10,35	14,55	15,4	233,98	13 119
	Шницель "Детский" с соусом	110	11,33	22,90	9,44	287,12	15 004,01
	Рагу овощное (3-й вариант)	180	3,17	9,38	18,00	170,37	93
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,80	13 104
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	6,35	2,40	42,59	216,82	255
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>32,89</b>	<b>59,62</b>	<b>99,04</b>	<b>1076,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 500</b>	<b>70,23</b>	<b>88,40</b>	<b>164,39</b>	<b>1749,89</b>	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Итого за период</b>	<b>671,81</b>	<b>616,90</b>	<b>1 896,62</b>	<b>15 960,47</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>67,18</b>	<b>61,69</b>	<b>189,66</b>	<b>1596,05</b>

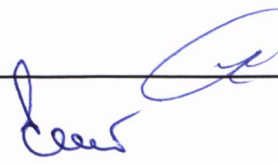
1. Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Неделя	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
среда	1	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат "Школьный"
пятница	2	обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	Салат из консервированного огурца с горошком

2. Источник рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций./Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания. Здобнов, Цыганенко, Пересичный, 2006г
- Сборник рецептур для питания детей в ДОУ / Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Техничко-технологические карты МУП "Комбинат общественного питания"
- Техничко-технологические карты ООО "Комбинат общественного питания"
- СанПин 2,3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог общественного питания



Круглякова Светлана Маратовна

Врио директора



Штоль Евгений Александрович