

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»



С. В. Панченко

2024 г.

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 3



О.В. Пахтыбаева

" 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		
Завтрак	Сыр твердый порционно	30	7,80	7,83		101,70	182
	Колбаса вареная	100	12,50	15,10	1,20	197,00	124
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,75	7,22	48,44	301,32	102
	Чай без сахара	200	0,40		0,08	3,82	13 101
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Завтрак		560	34,62	31,35	71,01	712,25	
Обед	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	8,37	6,80	48,01	286,99	105,01
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		980	34,05	28,48	128,88	894,71	
Итого за день		1 540	68,67	59,83	199,89	1606,96	

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 1,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром	200	24,76	34,14	3,42	420,34	115
	Чай с молоком без сахара	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Итого за Завтрак	550	34,16	40,74	40,44	670,43	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,44	6,15	8,44	94,79	76
	Суп картофельный с крупой и мясом	250	8,75	10,93	22,13	222,23	506,01
	Котлета рыбная	100	13,15	6,86	7,39	144,13	13 100
	Капуста брокколи отварная	180	5,94	5,20	13,86	111,13	430
	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
	Итого за Обед	930	35,93	31,66	96,61	802,30	
Итого за день	1 480	70,09	72,40	137,05	1472,73		

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 1,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная порционно	60	1,32	0,24	6,72	34,80	356
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	12,73	5,52	7,48	130,8	163
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,01	6,97	45,47	284,54	103
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Итого за Завтрак		590	37,23	20,33	87,96	684,55
Обед	Закуска из припущенных овощей	100	2,71	2,31	9,69	67,53	542
	Борщ со сметаной	250	1,80	6,15	11,80	110,05	13 116,01
	Печень тушеная в соусе	100	13,89	7,80	7,71	157,46	527
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,62	5,08	39,87	227,86	325
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	60	3,81	1,44	25,55	130,09	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		990	28,23	23,18	121,70	809,11	
Итого за день		1 580	65,46	43,51	209,67	1493,66	

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 1,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый порционнo	20	7,80	7,83		101,70	182
	Каша геркулесовая молочная без сахара	200	8,30	10,78	31,42	256,64	528
	Чай без сахара	200	0,4		0,08	3,82	13101
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Итого за Завтрак		570	20,08	20,21	62,60	517,57
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,08	2,26	102,62	351
	Суп картофельный с крупой и мясом	250	11,15	16,43	20,48	274,58	506
	Котлета школьная	100	12,40	13,38	6,61	196,44	165,01
	Свекольное пюре	180	2,99	5,60	17,39	131,67	485
	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
Итого за Обед		930	33,78	48,05	93,24	940,93	
Итого за день		1 500	53,85	68,26	155,84	1458,50	

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 1,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога со сметаной без сахара	180	30,01	24,86	19,04	419,54	13 193
	Чай без сахара	200	0,40		0,08	3,82	13 101
	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
	Итого за Завтрак	560	35,89	27,18	63,00	643,82	
Обед	Икра морковная	100	1,75	7,60	9,70	115,86	61
	Суп гороховый с мясом	250	14,47	14,79	20,90	274,73	13 115
	Гуляш из филе индейки	100	22,29	7,00	3,79	167,48	119
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,75	7,22	48,44	301,32	102
	Компот из сухофруктов без сахара	200					316
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	5,08	1,92	34,07	173,46	255
	Итого за Обед	910	54,33	38,53	116,90	1032,85	
Итого за день	1 470	90,22	65,71	179,90	1676,67		

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 2,00

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порциями	20	0,26	12,30	0,34	113,20	9 001
	Сыр твердый порционнно	30	7,80	7,83		101,70	182
	Каша геркулесовая молочная без сахара	250	10,38	13,48	39,28	320,80	528
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,90	3,20	4,70	60,00	13 109
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		650	24,91	38,41	75,41	751,11	
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционнно	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	40	0,58	2,04	2,44	30,62	283
	Каша пшенная	180	8,37	6,80	48,01	286,99	105,01
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Обед		920	29,92	33,27	118,51	893,79	
Итого за день		1 570	54,83	71,68	193,92	1644,90	

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 2,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета мясная	100	12,62	23,55	8,01	294,38	165
	Пюре картофельное (рец, №5)	200	4,32	7,44	29,44	202,58	13 103
	Чай без сахара	200	0,40		0,08	3,82	13 101
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Завтрак		550	20,52	32,19	58,83	609,19	
Обед	Салат овощной	100	0,69	10,13	3,36	106,91	285
	Свекольник со сметаной	250	2,56	7,47	18,33	151,04	379
	Говядина тушеная	100	15,11	12,05	5,39	190,57	462
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,62	5,08	39,87	227,86	325
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		1030	31,41	37,81	129,00	997,00	
Итого за день		1 580	51,92	70,00	187,83	1606,19	

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 2,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная порционно	60	1,32	0,24	6,72	34,80	356
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	12,73	5,52	7,48	130,80	163
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,94	8,02	53,82	334,80	505
	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
Итого за Завтрак		640	31,53	15,70	102,39	680,06	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	5,21	9,05	7,34	131,54	77
	Суп картофельный с крупой и мясом	250	11,15	16,43	20,48	274,58	506
	Печень по-строгановски	100	14,16	11,67	7,98	194,76	7 016
	Капуста брокколи отварная	180	5,94	5,20	13,86	111,13	430
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	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
Итого за Обед		1010	51,94	51,07	100,53	1058,47	
Итого за день		1 650	83,47	66,77	202,92	1738,53	

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 2,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы консервированные без уксуса порц.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	141
	Биточки из филе индейки	100	12,69	4,03	2,52	97,33	13 185
	Каша пшенная	200	9,30	7,56	53,34	318,88	105,01
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	60	3,81	1,44	25,55	130,09	255
	Итого за Завтрак		620	32,10	18,09	88,35	648,78
Обед	Салат из моркови с кукурузой	100	1,32	10,12	6,88	125,02	70,01
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250	8,08	9,13	17,25	184,30	412
	Филе куриное тушеное в соусе	100	19,41	3,57	4,39	127,21	13 053,02
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,62	5,08	39,87	227,86	325
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		1030	41,47	30,82	122,98	941,41	
Итого за день		1 650	73,57	48,91	211,33	1590,19	

Рацион: Меню диабет льготное питание 5-11 класс

Неделя: 2,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога со сметаной без сахара	180	30,01	24,86	19,04	419,54	13 193
	Чай без сахара	200	0,40		0,08	3,82	13 101
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		530	33,98	26,46	50,22	578,77	
Обед							
	Овощи свежие (огурцы) порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00	80
	Борщ со сметаной	250	1,80	6,15	11,80	110,05	13 116,01
	Гуляш из филе индейки	100	22,29	7,00	3,79	167,48	119
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,75	7,22	48,44	301,32	102
	Компот из сухофруктов без сахара	200					316
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	6,35	2,40	42,59	216,82	255
Итого за Обед		930	41,99	22,87	109,12	809,67	
Итого за день		1 460	75,97	49,33	159,34	1388,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период		15 480	688,05	616,40	1 837,68	15 676,77	
Среднее значение за период			68,80	61,64	183,77	1567,68	

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
- СанПин 2,3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог

Круглякова Светлана Маратовна

Директор

Панченко Светлана Викторовна