



Согласовано
Руководитель

С. С. Сидорова
Сидорова

Утверждаю

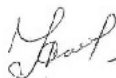
Директор ООО «Центр питания»
/ Урманова Н.С.



Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающихся в 1 смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
для категории «Сахарный диабет»
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года






**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон:

Осень-зима

 Возрастная категория: **ДИ сах.диабет с 7-11 лет**
1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	№ ТТК 164
Фрикадельки куриные под томатным соусом	90	3,23	4,75	13,04	130	134
Чай с лимоном (б/сах.)	200	0,26	0,05	0,25	4	54-3гн-2020
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Всего в Завтрак	510	12,16	16,07	51,22	459	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	59
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	ТТК №9449
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	276
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,27	9,1	22,96	150	26
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №925
Всего в Обед	715	20,94	28,6	94,19	716	
Всего в день	1 225	33,09	44,67	145,42	1 175	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная (б/сах.)	150	3,72	5,22	15,66	125	54-16к-2020
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	265
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	ТТК №921
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №925
Всего в Завтрак	500	10,36	12,82	41,19	362	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	1,35	7,65	14,1	147	21
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	54-3с-2020
Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом(40/150)	190	3,71	5,6	26,92	215	№ ТТК 203
Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8	38
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,27	9,1	22,96	150	26
Всего в Обед	715	14,15	27,45	81,58	680	
Всего в день	1 215	24,52	40,27	122,78	1 041	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						

Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225	№ ТТК 137
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	128
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	265
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Всего в Завтрак	510	15,5	20,07	48,54	480	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	50
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	139
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	276
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,27	9,1	22,96	150	26
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
Всего в Обед	725	21,91	25,53	82,39	664	
Всего в день	1 235	37,41	45,6	130,93	1 144	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная (б/сах.)	170	4,31	6,69	16,55	143	183
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	№ ТТК 216
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	265
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Всего в Завтрак	510	12,55	16,94	45,48	383	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	1,5	4,5	30	114	№ ТТК 24
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	№ ТТК 56
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	164
Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10	33
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,27	9,1	22,96	150	26
Всего в Обед	700	21,86	29	86,72	705	
Всего в день	1 210	34,4	45,94	132,2	1 088	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	108
Кофейный напиток на молоке(без сахара)	200	2,1	1,9	11	68	270
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Коктейль молочный ФрутоKids	200	2,2	2,8	10	165	111
Всего в Завтрак	590	14,54	18,4	54,13	541	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	54-10с-2020
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	№ ТТК 137
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	265
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,27	9,1	22,96	150	26
Всего в Обед	715	21,69	24,48	73,03	606	
Всего в день	1 305	36,23	42,88	127,16	1 147	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						

Макароны, запеченные с сыром	160	12	12,8	24	299	205
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	265
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
Всего в Завтрак	500	15,64	18,8	47,53	475	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	50
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	ТТК №449
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	265
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,27	9,1	22,96	150	26
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	№11
Всего в Обед	715	23,77	28,86	83,56	716	
Всего в день	1 215	39,41	47,66	131,1	1 190	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная (б/сах.)	200	5,73	7,73	18,13	185	172
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	№ ТТК 216
Чай с лимоном (б/сах.)	200	0,26	0,05	0,25	4	54-3гн-2020
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Всего в Завтрак	540	14,23	18,03	46,71	427	
Обед						
Винегрет овощной	90	1,13	2,03	6,53	50	39
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	60
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	№ ТТК 92
Напиток яблочный (б/сах.)	200	0,1	0,1	1,6	8	38
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,27	9,1	22,96	150	26
Всего в Обед	705	20,59	26,13	69,38	665	
Всего в день	1 245	34,82	44,16	116,09	1 092	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	№ ТТК 164
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	ТТК №100
Какао с молоком б/с	200	2,4	0,3	18	73	272
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Всего в Завтрак	510	17,57	18,77	63,93	528	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	58
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом (150/36/29)	215	12,4	11,9	36	344	№ ТТК 203
Компот из вишни (б/сах.)	200		0,1	2,2	10	33
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,27	9,1	22,96	150	26
Всего в Обед	680	19,8	23,1	74,5	638	
Всего в день	1 190	37,37	41,87	138,43	1 167	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная (б/сах.)	160	3,97	5,57	16,7	133	54-16к-2020

Чай (б/сах.)	200			0,6	2	265
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
Всего в Завтрак	500	7,61	11,57	40,24	309	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	№ТТК 56
Рагу овощное с курицей	235	12,93	12,93	17,27	240	116
Чай (б/сах.)	200			0,6	2	265
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,27	9,1	22,96	150	26
Всего в Обед	700	22,98	28,09	56,84	617	
Всего в день	1 200	30,58	39,66	97,07	926	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225	№ТТК 137
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	
Чай с лимоном (б/сах.)	200	0,26	0,05	0,25	4	54-3гн-2020
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Всего в Завтрак	510	17,09	19,2	47,86	446	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	54-14с-2020
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	128
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	№ТТК 164
Компот из смеси сухофруктов (б/сах.)	200	0,44	0,09	12,96	48	276
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	65	5,27	9,1	22,96	150	26
Всего в Обед	715	23,5	26,29	81,92	699	
Всего в день	1 225	40,59	45,49	129,78	1 145	
Итого		348,42	438,19	1 270,96	11 114	
Среднее за период		34,84	43,82	127,1	1 111	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,54	35,48	45,74		