

Утверждаю

Директор МОБУ СОШ №2

с. Верхние Киги

МР Кигинский район РБ

Р.Ф. Казыханов



Основное (организованное) 2-х недельное меню

для организации питания обучающихся

МОБУ СОШ №2 с. Верхние Киги МР Кигинский район РБ

(на период с 01.09.2023г. по 28.02.2024г.)

Рацион: сахарный диабет

Основное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Пациент: Сахарный диабет

сезон: осенне - зимний период 2023-2024г.

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
218,08	Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67
282,08	Чай*	200	0	0	0	0
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98
476,01	Молоко питьевое, обогащенное йодом (для детского питания)	100	2,8	3,2	4,7	59
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак			23,26	23,78	35,66	455,17
Обед						
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34
96,35	Гуляш из отварного мяса	30/30	9,25	10,79	1,12	138,6
138,01	Картофельное пюре	130	2,86	4,4	19,15	128,33
284,1	Чай с лимоном*	200/7	0,07		0,07	0,07
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Итого за Обед			16,07	21,99	45,35	444,64
Итого за день			39,33	45,77	81,01	899,81

вное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

он: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
136,49	Сырники из творога	110	22,75	8,81	12,99	226,16
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
3,28	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,55	13,57	129,1
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак			24,9	17,0	41,3	425,8
Обед						
15,04	Салат из свежих огурцов и помидоров .	50	0,43	5,07	1,55	54
65,40	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89
96,46	Мясо тушеное с овощами	50/50	15,05	17,67	1,85	226,61
465,03	Каша полтавская вязкая с маслом	130/4	3,77	3,32	22,12	133,37
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Итого за Обед			22,74	32,11	47,21	570,87
Итого за день			47,64	49,07	88,47	996,63

е дневное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Пациент: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78
282,08	Чай*	200	0	0	0	0
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			18,89	16,94	51,63	441,82
Обед						
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12
56,51	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,89	6,63	6,64	94,92
80,37	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/35	14,1	4,9	2,05	109,39
470,13	Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3
282,08	Чай *	200		0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Итого за Обед			22,36	16,79	49,03	440,61
Итого за день			41,25	33,73	100,66	882,43

ное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

он: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
429,35	Каша Артек молочная вязкая с маслом	130/4	5,42	5,29	25,25	170,81
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55
284,1	Чай с лимоном*	200/7	0,07		0,07	0,07
3,3	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,6	13,57	129
Итого за Завтрак			18,23	25,86	43,19	478,53
Обед						
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3
129,28	Суп гороховый	250	8,35	4,82	22,6	167,79
96,46	Мясо тушеное с овощами	50/50	15,05	17,67	1,85	226,61
301	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,95	35,45	217,4
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
421,01	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42
Итого за Обед			32,43	27,67	69,43	657,10
Итого за день			50,66	53,53	112,62	1135,63

ное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

н: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,26	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	23,98	194,21
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78
288,08	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			24,3	24,2	47,4	510,6
Обед						
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34
110,25	Суфле из цыплят-бройлеров	80	26,41	24,81	3,34	340,68
140,34	Капуста тушеная	130	2,97	3,5	8,26	78,33
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Итого за Обед			33,27	35,07	36,61	596,65
Итого за день			57,57	59,31	84,02	1107,20

вное (организованное) меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

он: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
трак						
98	Котлеты или биточки мясные	60	10,14	10,73	10,18	177,82
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98
476,01	Молоко питьевое, обогащенное йодом (для детского питания)	100	2,8	3,2	4,7	59
) за Завтрак			21,17	20,86	46,93	461,36
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12
65,4	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89
6,11	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	15,93	14,89	3,8	213,02
594,02	Каша перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
) за Обед			22,7	24,3	46,8	499,7
) за день			43,87	45,12	93,77	961,06

вное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

он: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
трак						
227,37	Запеканка творожная	100	20,63	8,75	9	202
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
3,27	Хлеб ржаной с маслом	30/5	1,51	3,93	13,51	96,05
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5
о за Завтрак			25,94	16,48	41,71	430,55
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3
54,34	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54	184,29
96,44	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24
136,19	Картофель отварной с маслом	100/3	2,16	3	17,43	101,99
282,08	Чай*	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
о за Обед			19,87	24,25	58,45	533,82
о за день			45,8	40,7	100,2	964,4

ное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

ин: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45
288,08	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62,0
за Завтрак			24,78	24,84	25,18	429,01
Обед						
13,03	Салат из свежих помидоров .	50	0,57	2,59	2,37	36,12
65,36	Суп с гречневой крупой .	250	2,21	6,43	11	111,34
108,2	Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94
140,35	Капуста тушеная	150	3,43	4,03	9,53	90,35
282,08	Чай*	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
за Обед			26,58	29,56	37,27	524,75
за день			51,36	54,40	62,45	953,76

ное (организованное) меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

н: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
рак						
570,12	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом .	150/5	5,6	6,36	33,71	215,01
284,1	Чай с лимоном *	200/7	0,07		0,07	0,07
3,33	Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,73	5,62	13,44	133
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
за Завтрак			15,6	15,2	51,7	410,1
д						
15,04	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,43	5,07	1,55	54
56,36	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82
80,39	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5
за Обед			27,16	22,44	60,27	558,38
за день			42,76	37,62	111,99	968,46

льное (организованное) меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

он: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
трак						
232,34	Пудинг творожный	100	17,47	6,64	14,28	190,25
282,08	Чай*	200	0	0	0	0
3,67	Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5
за Завтрак			22,25	17,45	42,55	424,85
14,05	Салат из свежих огурцов	50	0,39	2,55	1,38	30,01
53,23	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06
564,02	Биточки рубленые из цыплят-бройлеров	100	17,2	20,8	0,36	256,34
465,06	Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43
282,08	Чай *	200	0	0	0	0
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
за Обед			25,16	32,63	46,73	581,84
за день			47,41	50,08	89,28	1006,69

за период	467,66	469,36	924,43	9876,04
за период	46,0	46,0	92,0	987,0

*витаминация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.
Витаминация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью

() листа (-ов)

Директор МОБУ СОШ № 2
с. Верхние Кичи МР
Кигинский район РБ.

20 г.
Р. Ф. Казыханов