

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения

М.С. Суромина

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общешит-3»

М.С. Суромина

Для сертификации

Шорохова Е.Н.

Примерное двухнедельное меню питания на весенний период

для обучающихся (сахарный диабет)

2025-2026 учебный год

Рацион: Диабет

Период: весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
№189 партнер	2013 Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	195/5	200	6,30	7,60	34,30	228,60
271 Партнер,	2013 Чай б/с		200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания		40	3,10	0,40	17,90	90,80
тк№5	Сыр порционно		10	2,60	2,70	0,0	38,20
ТК№6	Масло сливочное порционно		10	0,08	7,3	0,1	66,1
ТК№7	Печенье в ассортименте		40	3,00	4,5	28,3	164,5
Итого за Завтрак			500	15,08	22,5	80,63	588,2
Стоимость завтрака			76,96				
Обед (2 смена)							
57 Партнер	2013 Рассольник домашний со сметаной		200	1,80	4,30	11,80	94,20
тк21ср	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30		90	9,70	11,00	13,00	193,10
204 партнер	2013 Макароны отварные с маслом сливочным		150	5,60	4,50	34,90	204,10
271 Партнер,	2013 Чай б/с		200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания		80	6,20	0,80	35,80	181,60
Итого за Обед			720	23,3	20,6	95,5	673
Стоимость обеда			86,07				

Рацион: Диабет

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
№124Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9	88,60	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,06	29,00	197,10	
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80	
Итого за Завтрак		530	14,4	10,6	54,8	376,5	
Стоимость завтрака		76,96					
Обед (2 смена)							
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	6,9	2,60	25,20	151,20	
ТТК№61	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	150	7,0	8,10	29,00	216,00	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,30	10,60	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80	181,60	
ТК№7	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5	
Итого за Обед		720	23,19	16,09	120,6	723,9	
Стоимость обеда		86,07					

Рацион: Диабет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак (1 смена)								
184 Партнер 2013	Каша молочная "манная" с маслом сливочным 165/5	170	5,20	6,60	26,30		186,90	
215 Партнер 2013	Запеканка из творога без сгущенного молока	90	13	9,9	20,70		228,2	
294 Партнер, 2013	Кисель плодово-ягодный б/с	200	0,00	0,00	10,00		36,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90		90,80	
Итого за Завтрак		500	21,3	16,9	74,9		541,9	
Стоимость завтрака		76,96						
Обед (2 смена)								
№59 партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1		89,30	
ТК24 сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60		131,80	
№167 Партнер 2013	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,60	4,90	20,70		146,60	
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00		0,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80		181,60	
Итого за Обед		720	25,7	10,3	85,2		549,3	
Стоимость обеда		86,07						

Рацион: Диабет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак (1 смена)							
ТТК№61/1	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	200	9,3	10,80	38,70		288,00
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00		0,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90		90,80
ТК№3	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8		47,00
Итого за Завтрак		540	12,80	11,60	66,40		425,80
Стоимость завтрака		76,96					
Обед (2 смена)							
№65 Партнер 2013	Суп крестьянский со сметаной 195/5	200	1,60	3,90	6,60		76,90
№124Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9		88,60
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,15	5,30	21,80		148,10
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	4,50		18,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80		181,60
Итого за Обед		720	18,29	13,13	76,60		513,70
Стоимость обеда		86,07					

Рацион: Диабет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
тк21ср	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	9,70	11,00	13,00	193,10	
204 партнер2013	Макароны отварные с маслом сливочным	170	6,30	4,90	40,80	234,20	
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80	
Итого за Завтрак		500	19,1	16,3	71,7	518,1	
Стоимость завтрака		76,96					
Обед (2 смена)							
Партнер 2013 №54	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,10	6,40	11,7	115,00	
ТТК№60	Плов из перловой крупы с куриным фаршем	200	11,65	8,38	33,08	251,00	
294 Партнер,2013	Кисель плодово-ягодный б/с	200	0,00	0,00	10,00	36,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80	181,60	
Итого за Обед		730	19,95	15,58	90,58	583,6	
Стоимость обеда		86,07					

Рацион: Диабет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
№175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 165/5	170	5,00	6,60	35,80	223,40
227 Партнер 2013	Запеканка из творога с повидлом 70/20	90	15	6	25,10	215,2
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витошка б/с	200	0,08	0,00	1,80	15,20
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Завтрак		500	23,2	13,0	80,6	544,6
Стоимость завтрака		76,96				
Обед (2 смена)						
56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 245/5	250	2,40	4,40	14,9	110,00
204 партнер 54/2	Макароны отварные с соусом Болоньезе 130/35	165	9,20	9,20	31,30	242,00
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	4,50	18,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80	181,60
Итого за Обед		695	18	14,4	86,5	552,1
Стоимость обеда		86,07				

Рацион: Диабет

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
тк24 сгр	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	2,60	13,60	131,80
№167 Партнер2013	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	6,10	6,50	27,60	195,40
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90	90,80
Итого за Завтрак		530	22,0	9,5	59,1	418,0
Стоимость завтрака		76,96				
Обед (2 смена)						
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,90	2,60	20,50	118,50
ТТК№61/2	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	170	7,9	9,20	32,90	244,80
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80	181,60
Итого за Обед		700	20	12,6	89,2	544,9
Стоимость обеда		86,07				

Рацион: Диабет

День: среда

Неделя: 2

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
№189 партнер2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным165/5	170	5,30	6,90	29,00	198,50	
№2Партнер 2013	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 40/10/5	55	7,50	9,70	18,20	192,00	
271 Партнер.2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК№3	Фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00	
Итого за Завтрак							
Стоимость завтрака		525	13,2	17,0	57,0	437,5	
Обед (2 смена)							
№67 партнер2013	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,60	10,5	80,10	
№124Партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/50	90	7,14	3,13	7,9	88,60	
№168 Партнер2013	Каша перловая вязкая	150	3,10	4,20	21,70	136,60	
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,30	10,60	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80	181,60	
Итого за Обед							
Стоимость обеда		720	18,03	11,82	78,2	497,5	

Рацион: Диабет

День: четверг

Неделя: 2

Рацион: Диабет

Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 210/10	220	6,2	2,20	23,20	132,20	
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
пром	Печенье в ассортименте	40	3,00	4,5	28,3	164,5	
ТК№1	Хлеб пшеничный с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,30	0,40	20,00	100,00	
Итого за Завтрак		500	12,5	7,1	71,5	396,7	
Стоимость завтрака		76,96					
Обед (2 смена)							
№59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,1	89,30	
№107 Партнер 2013	Тефтели с рисом из говядины 60/30	90	8,86	10,90	8,37	162,20	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,80	147,80	
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80	181,60	
Итого за Обед		720	20,4	19,0	81,1	580,9	
Стоимость обеда		86,07					

45

Рацион: Диабет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак (1 смена)							
ТТК№54/1	Болоньезе с томатной пастой и куриным фаршем	90	10,75	13,30	2,90		167,74
204 Партнер 2013	Макаронные отварные с маслом сливочным	170	5,50	4,90	40,80		234,10
№273 Партнер 2013	Чай с лимоном б/с	200	0,20	0,04	0,20		1,00
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	40	3,10	0,40	17,90		90,80
Итого за Завтрак		500	19,6	18,6	61,8		493,6
Стоимость завтрака		76,96					
Обед (2 смена)							
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00		83,50
№167/92	Гречка по-купечески	170	10,00	9,00	15,00		200,00
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	4,50		18,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной "На здоровье" с витаминноминеральной смесью «Валетек-8» для детского питания	80	6,20	0,80	35,80		181,60
Итого за Обед		700	18	14,8	63,3		483,6
Стоимость обеда		86,07					
Итого за период завтрака		512,5	17,315	14,313	67,843		474,094
Итого за период обеда		714,5	20,482	14,832	86,675		570,25