



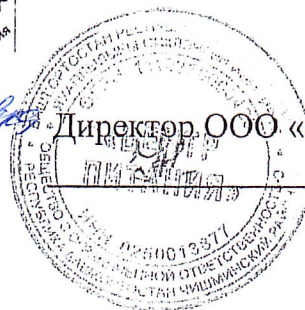
Согласовано

Руководитель

МБОУ СОШ с. Временное

Директор ООО «Центр питания»

Урманова Н.С.



**Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену
1 - 4 классов и 5 - 11 классов для
категории «Сахарный диабет»,
на осенне-зимний период.**

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	200	6,39	6,67	28	275	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	100	1,5	2,55	8,65	64	КП24009
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	12,79	9,84	65,35	487	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	2,25	1,75	22,5	105	КП24063
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,16	5	15,5	200	КП24022
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	11,4	12,03	19	231	КП24034
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	825	23,54	24,94	97,91	761	
Всего в день	1 375	36,33	34,78	163,26	1 248	

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						
Плов из говядины	200	9,33	10,8	25,33	288	КП24050
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Завтрак	550	14,63	11,82	62,83	518	
Обед						
Суп с фасолью на овощном бульоне	250	5,25	5	12,75	136	КП24013
Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	8,1	4,5	2,9	84	КП24039
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	815	25,55	22,38	88,93	704	
Всего в день	1 365	40,18	34,2	151,76	1 222	

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						
Картофельное пюре	200	5,02	9,97	26,83	265	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП24036
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	19,25	15,67	66,2	538	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250	21,66	26,66	63,34	321	КП24023
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	100	1,5	2,55	8,65	64	КП24009
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	815	36,64	41,37	138,1	858	
Всего в день	1 365	55,89	57,04	204,3	1 396	

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 отварные с маслом	200	4,96	7,47	35,97	287	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	8,1	4,5	2,9	84	КП24039
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак.	550	17,96	12,59	67,57	519	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,84	5,5	26,84	109	КП24021
Плов из говядины	180	8,4	9,72	22,8	259	КП24050
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Обед	815	18,37	21,78	99,35	676	
Всего в день	1 365	36,33	34,37	166,92	1 195	

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 гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	100	7,5	7,2	8	130	КП24042
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	18,79	14,49	64,7	553	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189	КП24012
Картофельное пюре	180	4,52	8,97	24,15	239	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП24036
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	815	23,24	24,47	92,57	778	
Всего в день	1 365	42,03	38,96	157,27	1 331	

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 рисовая молочная (б/сах.)	200	5,73	7,73	18,13	185	СД00050
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	11,03	8,75	55,63	415	
Обед						
Свекольник со сметаной	250	2,5	5,76	10,43	130	КП24020
Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258	КП24052
Голень куриная запеченная с подливом из томатной пасты	100	14,6	9,7	13,9	205	КП24066
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01

Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	815	29,3	28,34	97,62	820	
Всего в день	1 365	40,33	37,09	153,25	1 235	

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						
Борщ со сметаной на курином бульоне	280	20,83	7,1	13,78	202	КП24065
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	530	25,73	7,72	42,48	350	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	2,25	1,75	22,5	105	КП24063
Суп-лапша домашняя	250	5,98	7,58	20	282	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	180	10,6	9,5	16	212	КП24035
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	815	26,56	25	99,4	825	
Всего в день	1 345	52,29	32,72	141,88	1 175	

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	200	5,02	9,97	26,83	265	КП24051
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	100	7,5	7,2	8	130	КП24041
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	550	17,42	17,79	63,53	543	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (б/сах.)	100	1,38	10	7,33	123	СД00018
Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	9,38	6,25	18,91	250	КП24024
Плов из говядины	180	8,4	9,72	22,8	259	КП24050
Чай (б/сах.)	200	0,9	0,02	9,5	30	СД00022
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	40	3,23	5,6	14,13	90	ХБАРХ02
Всего в Обед	815	26,89	32,13	89,94	858	
Всего в день	1 365	44,3	49,92	153,48	1 401	
Итого		407,16	379,48	1 594,95	12 421	
Среднее за период		40,72	37,95	159,49	1 242	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,11	27,5	51,36		