СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-2»

Макешина И.В

Примерное двухнедельное меню питания на осенне-зимний период

для обучающихся в возрасте с 7-11 лет

(сахарный диабет)

2024-2025 учебный год

Период: Осень-зима

Рацион: Диабет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
сб 1996г №464	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	136	2,70	3,20	19,50	117,79
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК 42 сб1983	Сыр порц	24	6,40	6,4	0,0	86,6
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		**500**	**12,7**	**10,4**	**48,5**	**342,19**
Стоимость завтрака		**69,57**				
	Обед (2 смена)					
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5(без картофеля)	260	1,88	5,62	6,20	84,16
Сб 1996 № 464	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,70	5,00	20,70	146,00
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/30	90	9,0	11,00	11,00	196,00
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		**750**	**19,58**	**22,12**	**61,9**	**539,66**
Стоимость обеда		**78,02**				

Рацион: Диабет

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба"без/сахара с маслом сливочным165/5	170	5,30	7,30	28,10	198,30
215 Партнер 2013	Запеканка из творога с маслом сливочным	90	13	9,9	20,70	228,2
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		**500**	**21,5**	**17,6**	**68**	**517,3**
Стоимость завтрака		**69,57**				
	Обед (2 смена)					
59 партнер	Суп с вермишелью (без картофеля)	250	4,80	6,55	30,0	198,84
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00	153,00
131 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	155	3,20	4,30	26,20	156,30
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	1,20	5,40
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		**745**	**23,2**	**19,35**	**90,36**	**627,04**
Стоимость обеда		**78,02**				

Рацион: Диабет

День: среда
Неделя: 1

№ рец	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)					
116 партнер 2013	Голубцы ленивые"Детские" с томатным соусом	90	5,3	5,00	6,50	93,00
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50	166,10
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		**500**	**13,8**	**11**	**49,2**	**349,9**
Стоимость завтрака		**69,57**				
	Обед (2 смена)					
6 партнер 2013	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным б/сах	60	1,30	2,70	6,30	54,60
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной(без картофеля)	200	1,60	3,40	10,6	83,20
115 партнер2013	Рагу овощное с куриным филе 150/40	190	13,10	9,60	20,70	236,50
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,30	10,60
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		**700**	**20,09**	**16,29**	**63,9**	**498,4**
Стоимость обеда		**78,02**				

Рацион: Диабет

День: четверг
Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
96 Партнер 2013	Плов из говядины 22/138	160	10,3	21,80	37,10	386,00
271 Партнер.2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,50	2,90	12,60	84,50
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		**500**	**16**	**25,1**	**68,9**	**561,3**
Стоимость завтрака		**69,57**				
	Обед (2 смена)					
63 Партнер 2013	Суп с чечевицей(без картофеля)	200	6,00	4,38	20,10	138,00
ттк 20/3	Куриные Наггетсы запеченные с томатным соусом 40/50	90	11,30	5,70	9,70	137,20
партнер2013	Капуста тушеная	160	3,70	4,30	10,20	96,40
ТТК 12	Компот из ягодной смеси б/с	200	0,20	0,10	7,00	28,80
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		**700**	**25,2**	**14,98**	**71**	**513,9**
Стоимость обеда		**78,02**				

Рацион: Диабет

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	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)					
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30	90	7,70	4,70	4,50	81,90
171 партнер2013	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	185	8,10	5,90	46,80	273,10
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витошка б/с	200	0,08	0,00	7,80	29,20
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		**515**	**19,08**	**11**	**78,3**	**475**
Стоимость завтрака		**69,57**				
	Обед (2 смена)					
Сб 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной (без картофеля)	255	1,89	5,00	8,1	85,79
116 партнер 2013	Голубцы ленивые "Детские"	90	5,30	5,00	6,5	93,00
Сб 1996 № 464	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,70	5,60	23,50	166,10
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	1,20	5,40
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		**745**	**16,09**	**16,1**	**63,27**	**463,79**
Стоимость обеда		**78,02**				

Рацион: Диабет

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	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 20/3	Куриные Наггетсы запеченные с томатным соусом 40/50	90	11,30	5,70	9,70	137,20
сб 1996г №464	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	136	2,70	3,20	19,50	117,79
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		**466**	**17,2**	**9,3**	**48,4**	**345,79**
Стоимость завтрака		**69,57**				
	Обед (2 смена)					
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10
96 Партнер 2013	Плов из говядины 20/130	150	9,5	20,40	34,80	361,90
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТк16	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		**700**	**15,2**	**25,35**	**75,3**	**590,5**
Стоимость обеда		**78,02**				

Рацион: Диабет

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
ттк 18	Котлеты мясные" Люля-кебаб" с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20	162,80
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	170	5,30	5,60	23,50	166,10
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		**500**	**18,1**	**16,6**	**49,9**	**419,7**
Стоимость завтрака		**69,57**				
	Обед (2 смена)					
59 партнер	Суп с вермишелью (без картофеля)	250	4,80	6,55	30,0	198,84
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30	90	7,70	4,70	4,50	81,90
131 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	155	3,20	4,30	26,20	156,30
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,30	10,60
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		**745**	**19,79**	**16,14**	**86,96**	**561,14**
Стоимость обеда		**78,02**				

Рацион: Диабет

День: среда
Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
175 партнер2013	Каша молочная пшенная б/сахара с маслом сливочным165/5	170	7,70	9,90	28,80	238,70
215 Партнер 2013	Запеканка из творога с маслом сливочным	90	13	9,9	20,70	228,2
№273 партнер 2013	Чай с лимономб/с	200	0,06	0,01	0,2	2,4
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		**500**	**23,96**	**20,21**	**68,9**	**560,1**
Стоимость завтрака		**69,57**				
	Обед (2 смена)					
55 партнер 2013	Свекольник со сметаной 195/5	200	1,50	3,60	10,50	80,10
ТТК22/1	Голень куриная запеченные с томатным соусом	90	19,50	10,40	1,20	175,00
136 партнер2013	Капуста тушеная	160	3,70	4,30	10,20	96,40
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	1,20	5,40
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		**700**	**28,9**	**18,8**	**47,1**	**470,4**
Стоимость обеда		**78,02**				

Рацион: Диабет

День: четверг
Неделя: 2

№ рец	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)					
54,124 партнер 2013	Борщ со сметаной на курином бульоне с мясом птицы30/195/5	230	11,00	5,90	9,60	136,60
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТк16	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		**570**	**14,6**	**6,7**	**38,6**	**274,4**
Стоимость завтрака		**69,57**				
	Обед (2 смена)					
6 партнер2013	Салат из белокочанной капусты б/сах	90	2,00	4,10	9,50	81,90
Сб 1983 № 234	Суп с лапшой домашней	250	2,90	5,80	14,60	122,86
ттк19	Каша гречневая с куриным фаршем	150	12,20	8,1	20,80	204,90
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		**740**	**21,1**	**18,5**	**68,9**	**523,16**
Стоимость обеда		**78,02**				

Рацион: Диабет

День: пятница
Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
99,партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00	153,00
131 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	155	3,20	4,30	26,20	156,30
№273 партнер 2013	Чай с лимономб/с	200	0,06	0,01	0,2	2,4
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		**485**	**17,46**	**12,71**	**54,6**	**402,5**
Стоимость завтрака		**69,57**				
	Обед (2 смена)					
16 партнер2013	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	90	0,90	4,10	13,10	90,00
63 Партнер 2013	Суп с горохом и гренками из ржан хлеба	250	8,4	4,80	22,60	167,80
96 Партнер 2013	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,2	19,30	15,10	298,60
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	1,20	5,40
тк	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		**790**	**29,65**	**28,7**	**76**	**675,3**
Стоимость обеда		**78,02**				
Итого за период завтрак		**503,6**	**17,44**	**14,062**	**57,33**	**424,818**
Итого за период обед		**731,5**	**21,88**	**19,633**	**70,469**	**546,33**