

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»



Вагапова Н.Г.

**Примерное двухнедельное меню питания на весенний период
для обучающихся (сахарный диабет)
2024-2025 учебный год**

Рацион: Диабет

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
1	2	3		7	4	5	6
Завтрак (1 смена)							
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" без сахара с	170		198,30	5,30	7,30	28,10
215 Партнер 2013	Запеканка из творога с маслом сливочным	90		228,2	13	9,9	20,70
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200		0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшенично- ржаной для детского	40		93,20	3,00	0,40	17,90
Итого за Завтрак		500		519,7	21,3	17,6	66,7
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
54 партнер	Борщ из свежей капусты без картофеля	250		93,00	1,60	4,00	11,00
тк21сгр	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90		162,10	1,10	8,80	10,60
131 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	155		156,30	3,20	4,30	26,20
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200		5,40	0,20	0,00	1,20
тк	Хлеб пшенично-ржаной для детского	50		116,50	3,80	0,50	22,40
Итого за Обед		745		533,3	9,9	17,6	71,4
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: Диабет

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
тк 18	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	162,80	9,60	10,60	7,20
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом	170	166,10	5,30	5,60	23,50
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшенично- ржаной для детского питания	40	93,20	3,00	0,40	17,90
Итого за Завтрак		500	422,1	17,9	16,6	48,6
Стоимость завтрака		71,09				
Обед (2 смена)						
55 партнер 2013	Свекольник со сметаной 195/5(без	200	80,10	1,50	3,60	10,50
126 Партнер 2013	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	196,00	9,0	11,00	11,00
131 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	155	156,30	3,20	4,30	26,20
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	10,60	0,09	0,09	2,30
тк	Хлеб пшенично-ржаной для детского	50	116,50	3,80	0,50	22,40
Итого за Обед		695	559,5	17,59	19,49	72,4
Стоимость обеда		79,73				

Рацион: Диабет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
тк	Фрикадельки куриные с соусом томатным	90	137,20	11,30	5,70	9,70
сб 1996г №464	Каша перловая вязкая с маслом	136	117,79	2,70	3,20	19,50
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшенично- ржаной для детского питания	40	93,20	3,00	0,40	17,90
Итого за Завтрак		466	348,19	17	9,3	47,1
Стоимость завтрака		71,09				
Обед (2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	200	68,10	1,30	4,05	6,70
96 Партнер 2013	Плов из говядины 20/130	150	361,90	9,5	20,40	34,80
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТк16	Фрукты свежие	100	47,00	0,40	0,40	9,80
тк	Хлеб пшенично-ржаной для детского	50	116,50	3,80	0,50	22,40
Итого за Обед		700	593,5	15	25,35	73,7
Стоимость обеда		79,73				

Период: ВЕСНА

Рацион: Диабет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
1	2	3		7	4	5	6
Завтрак (1 смена)							
сб 1996г №464	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	136		117,79	2,70	3,20	19,50
271 Партнер,2013	Чай б/с	200		0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 16	Фрукты	100		47,00	0,40	0,40	9,80
ТК 42 сб1983	Сыр порц	24		86,6	6,40	6,4	0,0
тк	Хлеб пшенично- ржаной для детского	40		93,20	3,00	0,40	17,90
Итого за Завтрак		500		344,59	12,5	10,4	47,2
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
63 Партнер 2013	Суп с горохом и гречками из ржан хлеба(без картофеля)	250		167,80	8,4	4,80	22,60
Сб 1996 № 464	Каша гречневая вязкая с маслом	150		146,00	4,70	5,00	20,70
126 Партнер 2013	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90		196,00	9,0	11,00	11,00
271 Партнер,2013	Чай б/с	200		0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшенично-ржаной для детского	50		116,50	3,80	0,50	22,40
Итого за Обед		740		626,3	25,85	21,3	76,7
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: Диабет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
1	2	3		7	4	5	6
Завтрак (1 смена)							
96 Партнер 2013	Плов из говядины 22/138	160		386,00	10,3	21,80	37,10
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200		0,00	0,00	0,00	0,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского	100		84,50	2,50	2,90	12,60
тк	Хлеб пшенично- ржаной для детского питания	40		93,20	3,00	0,40	17,90
Итого за Завтрак		500		563,7	15,8	25,1	67,6
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	200		68,10	1,30	4,05	6,70
116 партнер 2013	Тефтели с рисом с томатным соусом	90		93,00	5,3	5,00	6,50
СБ 1996 № 464	Каша гречневая вязкая с маслом	150		166,10	4,70	5,60	23,50
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200		5,40	0,20	0,00	1,20
тк	Хлеб пшенично-ржаной для детского	50		116,50	3,80	0,50	22,40
Итого за Обед		690		449,1	15,3	15,15	60,3
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: Диабет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
1	2	3		7	4	5	6
Завтрак (1 смена)							
92,партнер 2013	Гуляш из говядины	50		96,30	6,30	6,90	2,30
131 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом сливочным	155		156,30	3,20	4,30	26,20
№273 партнер 2013	Чай с лимономб/с	200		2,4	0,06	0,01	0,2
ТТК	Хлеб пшенично- ржаной для детского питания	40		93,20	3,00	0,40	17,90
Итого за Завтрак		445		348,2	12,56	11,61	46,6
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
ТТк16	Фрукты свежие	100		47,00	0,40	0,40	9,80
СБ 1983 № 234	Суп с лапшой домашней(без картофеля)	250		122,86	2,90	5,80	14,60
тк19	Каша гречневая с куриным фаршем	150		204,90	12,20	8,1	20,80
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200		5,40	0,20	0,00	1,20
тк	Хлеб пшенично-ржаной для детского	50		116,50	3,80	0,50	22,40
Итого за Обед		750		496,66	19,5	14,8	68,8
Стоимость обеда		79,73					
Итого за период завтрак		492,6		447,008	17,146	15,812	56,85
Итого за период обед		726		552,87	19,324	19,363	67,85

Рацион: Диабет

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
тк23сгр	Тефтели с рисом с томатным соусом	90	180,40	8,0	14,20	5,20
464 С6 1996	Каша гречневая вязкая с маслом	170	166,10	5,30	5,60	23,50
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшенично- ржаной для детского	40	93,20	3,00	0,40	17,90
Итого за Завтрак		500	439,7	16,26	20,2	46,6
Стоимость завтрака		71,09				
Обед (2 смена)						
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной(без картофеля)	200	83,20	1,60	3,40	10,6
тк 20/3	Куриные Нагетсы запеченные с томатным	90	137,20	11,30	5,70	9,70
партнер2013	Капуста тушеная	160	96,40	3,70	4,30	10,20
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	10,60	0,09	0,09	2,30
тк	Хлеб пшенично-ржаной для детского	50	116,50	3,80	0,50	22,40
Итого за Обед		700	443,9	20,49	13,99	55,2
Стоимость обеда		79,73				

Рацион: Диабет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	7	4	5	6
Завтрак (1 смена)						
175 партнер2013	Каша молочная пшенная б/сахара с	170	238,70	7,70	9,90	28,80
215 Партнер 2013	Запеканка из творога с маслом сливочным	90	228,2	13	9,9	20,70
№273 партнер 2013	Чай с лимоном б/с	200	2,4	0,06	0,01	0,2
тк	Хлеб пшенично- ржаной для детского питания	40	93,20	3,00	0,40	17,90
Итого за Завтрак		500	562,5	23,76	20,21	67,6
Стоимость завтрака		71,09				
Обед (2 смена)						
55 партнер 2013	Суп крестьянский без картофеля	200	75,00	1,30	3,60	7,00
тк	Биточки Рыбные с томатным соусом 60/30	90	196,00	7,70	4,70	4,50
136 партнер2013	Капуста тушеная	160	96,40	3,70	4,30	10,20
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	5,40	0,20	0,00	1,20
тк	Хлеб пшенично-ржаной для детского	50	116,50	3,80	0,50	22,40
Итого за Обед		700	489,3	16,7	13,1	45,3
Стоимость обеда		79,73				

Рацион: Диабет

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
1	2	3		7	4	5	6
Завтрак (1 смена)							
тк22сгр	Биточки Рыбные с томатным соусом 60/30	90		81,90	7,70	4,70	4,50
171 партнер2013	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	185		273,10	8,10	5,90	46,80
274 партнер 2013	Чай витаминизированный Витошка б/с	200		29,20	0,08	0,00	7,80
тк	Хлеб пшенично- ржаной для детского	40		93,20	3,00	0,40	17,90
Итого за Завтрак		515		477,4	18,88	11	77
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
47 партнер2013	Икра свекольная	60		64,50	1,06	4,30	5,50
59 партнер	Суп с вермишелью (без картофеля)	250		198,84	4,80	6,55	30,0
115 партнер2013	Рагу овощное с куриным филе 150/40	190		236,50	13,10	9,60	20,70
ТТК 12	Компот из ягодной смеси б/с	200		28,80	0,20	0,10	7,00
тк	Хлеб пшенично-ржаной для детского	50		116,50	3,80	0,50	22,40
Итого за Обед		750		645,14	22,96	21,05	85,6
Стоимость обеда		79,73					

Рацион: Диабет

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
1	2	3		7	4	5	6
Завтрак (1 смена)							
126 Партнер 2013	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90		196,00	9,0	11,00	11,00
№ 464 С6 1996	Каша перловая	170		154,80	3,50	4,70	24,60
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200		0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшенично- ржаной для детского питания	40		93,20	3,00	0,40	17,90
Итого за Завтрак		500		444,00	15,50	16,10	53,50
Стоимость завтрака		71,09					
Обед (2 смена)							
46 партнер 2013	Икра морковная	90		109,10	1,60	7,20	9,00
63 Партнер 2013	Суп с горохом и гречками из ржан	250		167,80	8,4	4,80	22,60
96 Партнер 2013	Рагу овощное с отварным мясом	200		298,60	16,2	19,30	15,10
271 Партнер, 2013	Чай б/с	200		0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшенично-ржаной для детского	50		116,50	3,80	0,50	22,40
Итого за Обед		790		692	29,95	31,8	69,1
Стоимость обеда		79,73					