

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



*Валикова О.А.*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-2»



И.В.Макешина

**Примерное двухнедельное меню питания на весенний период  
для обучающихся в возрасте с 7-11 лет  
(сахарный диабет)  
2023-2024 учебный год**

Период: Весна

Рацион: 7-11 лет диабет

День: понедельник

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
464 Сб 1996, 124 Партнер 2013, ТТК	Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/огурец соленый 170,30/30,30	260	9,80	10,30	28,70	249,40
273 Партнер,2013	Чай с лимоном б/с	200	0,20	0,04	0,2	1,0
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,2</b>	<b>10,74</b>	<b>48,1</b>	<b>341,2</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
59 Партнер 2013	Суп с вермишелью без картофеля	200	1,00	1,90	5,30	43,00
123 Партнер 2013	Плов из куриной грудки 30/120	150	14,70	11,50	31,00	301,70
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,3	10,6
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>20,19</b>	<b>14,39</b>	<b>72,4</b>	<b>515,8</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

Рацион: 7-11 лет диабет

День: вторник

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	
<b>Завтрак (1 смена)</b>							
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	145/5 б/с	150	4,70	6,60	22,60	169,60
TK 42 сб 1983	Сыр порционный		10	2,70	2,70	0,00	36,10
271 Партнер, 2013	Чай б/с		200	0,00	0,00	0,00	0,00
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания		40	3,20	0,40	19,20	90,80
ТТК 16	Фрукты		100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>51,6</b>	<b>343,5</b>
<b>Стоимость завтрака</b>			<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>							
20 Партнер 2013	Салат "Здоровье"		60	0,90	3,10	4,30	48,00
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной	195/5	200	1,60	3,40	10,6	83,20
91 Партнер 2013, Сб	Азу из говядины с капустой тушеной	25/20; 150	195	11,70	15,00	15,40	237,10
ТТК 12	Компот из ягодной смеси б/с		200	0,20	0,00	7,00	28,8
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания		50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>			<b>705</b>	<b>18,4</b>	<b>22</b>	<b>61,3</b>	<b>510,6</b>
<b>Стоимость обеда</b>			<b>78,02</b>				

Рацион: 7-11 лет диабет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/30	90	9,0	11,00	11,00	196,00
131 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом	155	3,20	4,30	26,20	156,30
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный б/с	200	0,08	0,00	7,80	29,20
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>485</b>	<b>15,48</b>	<b>15,7</b>	<b>64,2</b>	<b>472,3</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10
ТК, 465 Сб 1996	Каша пшенная с гуляшом из птицы 130,20/20	170	8,60	9,60	22,80	211,40
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	1,2	5,40
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47,00
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>14,5</b>	<b>14,55</b>	<b>64,5</b>	<b>445,4</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

Рацион: 7-11 лет диабет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
184 Партнер 2013	Каша молочная геркулесовая( б/сах )с маслом сливочным 165/5	170	6,50	8,40	24,40	202,0
215 Партнер 2013	Запеканка из творога	90	11	8,2	9,60	162,6
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,7</b>	<b>17</b>	<b>53,2</b>	<b>455,4</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
25 Партнер 2013	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,80	4,80	4,00	61,80
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	230	4,70	2,10	16,40	95,00
Сб 1996 № 464, 92	Каша гречневая с мясом(говядина) 130,25/20	175	11,80	12,30	19,70	236,40
ТТК 10	Компот из яблок,вишни б/с	200	0,1	0,06	1,90	8,0
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>21,4</b>	<b>19,76</b>	<b>66</b>	<b>514,7</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

Рацион: 7-11 лет диабет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
96 Партнер 2013	Плов из говядины 22/138	160	10,3	21,80	37,10	386,00
275 Партнер 2013	Кофейный напиток с молоком б/с	200	2,80	2,80	4,90	51,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,50	2,90	12,60	84,50
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,8</b>	<b>27,9</b>	<b>73,8</b>	<b>612,3</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
Сб 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной 195/5	200	1,50	4,20	7,0	80,90
НИИ № 54-14р	Биточки Любительские рыбные 60/30	90	7,70	4,70	4,5	81,90
131 Партнер 2013	Картофель отварной с маслом	155	3,20	4,30	26,20	156,30
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>695</b>	<b>16,4</b>	<b>13,7</b>	<b>61,7</b>	<b>432,6</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

Рацион: 7-11 лет диабет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия с тертым сыром	160	7,9	6,9	34,50	232,4
271 Партнер,2013	Чай б/с	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>11,5</b>	<b>7,7</b>	<b>63,5</b>	<b>370,2</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе) 30/120	150	21,00	14,50	29,3	336,30
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный б/с	200	0,08	0,00	7,80	29,20
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>26,38</b>	<b>19,05</b>	<b>76,8</b>	<b>583,1</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

Рацион: 7-11 лет диабет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
175 Партнер 2013	Каша молочная геркулесовая (б/сах) с маслом сливочным 195/5	200	7,70	9,90	28,80	238,70
211 Партнер 2013	Омлет натуральный	60	5,30	6,00	0,80	78,50
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, б/с	200	0,06	0,01	0,20	2,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,26</b>	<b>16,31</b>	<b>49</b>	<b>410,4</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
40 Партнер 2013	Винегрет овощной	90	1,10	2,00	6,40	48,40
63 Партнер 2013	Суп гороховый с гречками из рж хлеба 200/10 (без картофеля)	210	0,80	0,16	13,80	91,00
Сб 1996 № 394	Жаркое по домашнему из говядины 30/120	150	11,00	12,80	16,20	227,70
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок б/с	200	0,09	0,09	2,30	10,60
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>16,99</b>	<b>15,55</b>	<b>62,7</b>	<b>491,2</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				



Рацион: 7-11 лет диабет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00	153,00
464 Сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	170	5,20	5,60	24,10	166,10
277 Партнер 2013	Какао с молоком б/с	200	3,60	3,30	3,80	67,00
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23</b>	<b>17,3</b>	<b>56,1</b>	<b>476,9</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
61 Партнер 2013	Суп картофельный с рисом	200	1,60	1,50	11,60	68,00
124 Партнер 2013	Капуста тушеная с фрикадельками куриными, соусом 150,30/30	210	9,00	10,00	17,00	189,00
ТТК10	Компот из свежих яблок и вишни б/с	200	0,10	0,06	1,90	8,0
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>15,1</b>	<b>12,46</b>	<b>64,3</b>	<b>425,5</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

Рацион: 7-11 лет 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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 155/5 б/с	160	4,90	6,80	23,40	175,30
273 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
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>8,5</b>	<b>7,6</b>	<b>52,4</b>	<b>313,1</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
Сб 1983 № 234	Суп с лапшой домашней( без картофеля)	250	1,30	2,50	5,60	52,00
107 Партнер 2013,	Рагу овощное /тефтели с рисом, соусом 175,30/30	235	7,60	16,6	22,60	268,20
ТТК 12	Компот из ягодной смеси б/с	200	0,20	0,10	1,70	15,00
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>13,1</b>	<b>19,7</b>	<b>53,9</b>	<b>448,7</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				

Рацион: 7-11 лет диабет

День: пятница

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
<b>Завтрак (1 смена)</b>						
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/30	90	7,70	4,70	4,50	81,90
171 Партнер 2013	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным 180/5	185	8,10	5,90	46,80	273,10
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, б/с	200	0,06	0,01	0,2	2,4
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>19,06</b>	<b>11,01</b>	<b>70,7</b>	<b>448,2</b>
<b>Стоимость завтрака</b>		<b>69,57</b>				
<b>Обед (2 смена)</b>						
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,80	11,0	91,70
126 Партнер 2013	Котлета куриная с соусом 60/30	90	9,0	11,00	11,00	196,00
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным 160/5	160	5,00	5,30	22,08	155,70
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,20	0,00	1,20	5,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>19,5</b>	<b>21,6</b>	<b>69,28</b>	<b>562,3</b>
<b>Стоимость обеда</b>		<b>78,02</b>				
<b>Итого за период завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,75</b>	<b>14,136</b>	<b>58,26</b>	<b>424,35</b>
<b>Итого за период обед</b>		<b>715,5</b>	<b>18,196</b>	<b>17,276</b>	<b>65,288</b>	<b>492,99</b>