

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения



Башкирова О.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ «Общепит-2»

Макешина И.В.



**Меню основного (организованного) питания на осенне-зимний период по
рациону «Диабет»
2023-2024 учебный год**

Период: Осень -Зима

/-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
Завтрак (1 смена)						
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	0,06	0,01	0,2	2,4
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		500	13,06	10,71	48,1	342,6
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,20	2,10	15,10	89,00
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	0,16	0,16	3,9	18,8
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
Итого за Обед		700	21,46	14,66	83,8	570
Стоимость обеда		72,54				

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
Завтрак (1 смена)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 145/5	150	4,70	6,40	24,80	175,00
TK 42 сб 1983	Сыр порционный	10	2,70	2,70	0,00	36,10
271 Партнер, 2/13	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
		500	11	9,9	53,8	348,9
Итого за Завтрак		64,44				
Стоимость завтрака						
Обед (2 смена)						
16 Партнер 2013	Салат из моркови с маслом растительным б/с	60	0,60	2,70	3,80	44,00
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	15,30	19,20	157,90
ТТК 12	Компот из ягодной смеси б/с	200	0,20	0,10	1,70	15,0
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
		705	18,1	22	59,3	413,6
Итого за Обед		72,54				
Стоимость обеда						

лет 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
автрак (1 смена)						
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	170	3,00	3,30	21,70	131,30
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный б/с	200	0,08	0,00	7,80	31,60
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		500	15,28	14,7	59,7	449,7
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
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 120,20/20	160	7,85	9,60	33,80	253,10
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов б/с	200	0,44	0,09	13,0	48,80
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
Итого за Обед		710	13,99	14,64	87,3	530,5
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет диабет

День: четверг
1 неделя

№ 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)						
184 Партнер 2013	Каша молочная геркулесовая(б/сах)с маслом сливочным 165/5	170	6,20	8,20	23,80	194,1
215 Партнер 2013	Запеканка из творога	90	14,9	10,5	12,30	209,0
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
Итого за Завтрак		500	24,3	19,1	55,3	493,9
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
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	5,30	29,0
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		715	21,4	19,76	69,4	535,7
Стоимость обеда		72,54				

лет 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)						
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	5,00	58,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,20	90,80
Итого за Завтрак		500	19,5	28,2	65,8	596,8
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
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	160	3,00	3,30	21,70	131,30
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
Итого за Обед		700	16,2	12,7	57,2	407,6
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет 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)						
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
Итого за Завтрак		500	11,5	7,7	63,5	370,2
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
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	31,60
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
Итого за Обед		725	26,38	19,05	76,8	585,5
Стоимость обеда		72,54				

1 лет диабет

День: вторник

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)						
175 Партнер 2013	Каша молочная геркулесовая (б/сах) с маслом сливочным 195/5	200	6,20	8,20	23,80	194,10
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
Итого за Завтрак		500	14,76	14,61	44	365,8
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
6 Партнер 2013	Салат из свежей капусты	90	2,00	4,00	9,50	81,90
63 Партнер 2013	Суп гороховый с гречками из рж хлеба 200/10 (без картофеля)	210	5,60	3,20	39,00	189,00
С6 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	0,16	0,16	3,92	12,38
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		700	22,76	20,66	92,62	624,48
Стоимость обеда		72,54				

Рацион: 7-11 лет диабет

День: среда
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)						
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00	153,00
464 С6 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
Итого за Завтрак		500	23	17,3	56,1	476,9
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
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 130,30/30	190	7,50	8,40	20,10	175,00
ТТК10	Компот из свежих яблок и вишни б/с	200	0,10	0,06	5,30	29,0
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
Итого за Обед		740	13,6	10,86	70,8	432,5
Стоимость обеда		72,54				

1 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
Завтрак (1 смена)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 155/5	160	4,90	6,80	27,30	188,50
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
Итого за Завтрак		500	8,5	7,6	56,3	326,3
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
Сб 1983 № 234	Суп с лапшой домашней (без картофеля)	230	2,80	1,90	11,00	64,80
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
Итого за Обед		715	14,6	19,1	59,3	461,5
Стоимость обеда		72,54				

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
Завтрак (1 смена)						
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	4,40	4,30	45,20	241,00
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
Итого за Завтрак		515	15,36	9,41	69,1	416,1
Стоимость завтрака		64,44				
Обед (2 смена)						
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	0,44	0,09	13,00	48,80
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	50	4,00	0,50	24,00	113,50
Итого за Обед		700	19,74	21,69	81,08	605,7
Стоимость обеда		72,54				
Итого за период завтрак		501,5	15,626	13,923	57,17	418,72
Итого за период обед		711	18,823	17,512	73,76	516,71