

Утверждаю:
Директор МУП «Комбинат
общественного питания»
города Радужный



С. В. Панченко

Примерное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов
для питания обучающихся с хроническим заболеванием "сахарный диабет"
в общеобразовательных учреждениях города Радужный

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 4



М. А. Яшук

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Рацион: Диабет старше школьники (льготное) 12-18 лет****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
96	Колбаса вареная	100	12,50	15,10	1,20	197,00
353	Каша гречневая	180	10,28	5,99	46,35	280,04
392.2	Чай без сахара	200			10,50	39,88
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
	Итого за Завтрак	530	26,67	22,43	84,29	649,17
Обед						
71	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	9,08	11,35	15,48	199,98
608	Котлета мясная	100	13,06	25,28	9,09	316,13
	Капуста брокколи отварная	180	5,89	3,98	13,79	99,68
442	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,44
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
	Итого за Обед	880	33,51	42,15	88,99	852,38
	Итого за День	1410	60,18	64,58	173,28	1501,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диабет старше школьники (льготное) 12-18 лет

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						
182	Сыр твердый порционно	20	5,20	13,22	8,00	67,80
270	Каша молочная пшеничная жидкая	200	9,46	6,68	37,78	241,46
39	Какао на молоке	200	5,52	4,68	5,46	88,68
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
3682	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого за Завтрак	570	24,47	26,22	87,78	577,19
Обед						
621	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,14	10,14	10,63	138,58
60	Суп картофельный с рисовой крупой и мясом	250	2,13	3,38	17,43	108,98
272	Котлета рыбная	100	16,38	11,23	20,66	249,70
326	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,28	2,38	47,88	246,24
529	Компот из плодов смородины без сахара	200			10,98	43,90
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	7,78	2,67	52,48	264,50
	Итого за Обед	930	35,71	29,80	160,06	1051,90
	Итого за день	1500	60,18	56,02	247,84	1629,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диабет старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182	Сыр твердый порционно	20	5,20	13,22	8,00	67,80
528	Каша геркулесовая молочная без сахара	200	9,42	8,60	30,76	234,26
392.2	Чай без сахара	200			10,50	39,88
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
3682	Фрукты свежие	100	0,76	0,57	19,57	89,30
	Итого за Завтрак	570	19,27	23,73	95,07	563,49
Обед						
71	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90
412	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	250	7,23	12,50	17,55	212,40
1/9	Мясо кур отварное	100	25,16	25,40	0,25	329,67
317	Свекольное пюре	180	2,81	6,12	16,31	131,76
409	Компот из плодов свежих (яблоки) без сахара	200	0,24	0,24	17,86	73,68
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	7,78	2,67	52,48	264,50
3682	Фрукты свежие	100	0,76	0,57	19,57	89,30
	Итого за Обед	1030	44,57	47,70	128,22	1121,21
	Итого за день	1600	63,84	71,43	223,29	1684,70

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диабет старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: пятница

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						
182	Сыр твердый порционно	10	2,60	6,61	4,00	33,90
219	Сырники из творога со сметаной без сахара	180	27,86	24,44	75,46	642,26
19	Напиток "Снежок" 2,5 %	200	10,00	6,40	7,00	126,00
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
3683	Фрукты свежие	100	3,00	1,00	42,00	192,00
	Итого за Завтрак	540	47,35	39,79	154,70	1126,41
Обед						
31	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,80	7,16	137,41
60	Суп картофельный с рисовой крутой и мясом	250	2,13	3,38	17,43	108,98
308	Биточки из филе индейки	100	15,56	14,32	10,14	227,73
344	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,47	4,75	14,36	111,11
126	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,56	0,10	27,28	115,08
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	7,78	2,67	52,48	264,50
	Итого за Обед	930	34,43	35,02	128,85	964,81
	Итого за день	1470	81,79	74,81	283,55	2091,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диабет старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: понедельник

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						
182	Сыр твердый порционно	20	5,20	13,22	8,00	67,80
270	Каша молочная пшеничная жидкая	250	11,83	8,35	47,23	301,83
703	Масло сливочное порциями	20	0,26	12,30	0,34	113,20
395	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,32	2,60	16,90	102,64
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
3683	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого за Завтрак	640	26,00	38,31	119,71	813,72
Обед						
71	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90
67	Щи с картофелем, сметаной и мясом	250	7,58	12,65	10,35	187,28
319	Тефтели мясные школьные (рец, №1)	100	6,08	6,25	5,73	103,60
371	Соус сметанный №371	40	0,62	1,60	2,61	27,54
1129	Каша перловая рассыпчатая	180	5,58	0,67	40,10	188,82
442	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,44
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
3681	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого за Обед	1020	25,94	23,31	124,14	814,33
	Итого за день	1660	51,94	61,62	243,84	1628,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диабет старше школьники (льготное) 12-18 лет

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						
12	Кукуруза консервированная порционно	40	0,82	0,15	4,96	24,61
14/8	Котлета мясная	100	14,28	11,51	9,28	197,68
353	Каша гречневая	180	10,28	5,99	46,35	280,04
288	Чай с лимоном без сахара	200	0,19		10,65	43,06
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
3682	Фрукты свежие	100	0,80	0,60	20,60	94,00
	Итого за Завтрак	670	30,26	19,59	118,08	771,64
Обед						
71	Овощи свежие (огурцы) порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00
280	Суп гороховый с мясом	250	10,43	20,58	19,83	306,40
462	Говядина тушеная	100	17,15	19,49	6,20	268,92
353	Каша пшеничная	180	7,92	5,02	45,56	259,40
529	Компот из плодов смородины без сахара	200			10,98	43,90
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	6,22	2,14	41,98	211,60
3682	Фрукты свежие	100	0,80	0,60	20,60	94,00
	Итого за Обед	1010	43,32	47,93	147,65	1198,22
	Итого за День	1680	73,57	67,52	265,73	1969,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диабет старше школьники (льготное) 12-18 лет

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						
305	Котлета из филе птицы	100	19,89	10,56	10,27	215,76
362	Пюре картофельное (рец, №5)	180	3,96	4,81	26,44	165,28
287	Чай с молоком без сахара	200	1,56	1,60	12,36	68,96
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
	Итого за Завтрак	530	29,30	18,31	75,31	582,25
Обед						
27	Салат овощной	100	0,62	10,19	4,67	113,77
5/2	Свекольник со сметаной и мясом	250	2,33	6,53	16,03	132,20
163	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	90	9,75	5,15	4,89	105,02
293	Рис отварной	180	4,61	5,62	47,68	259,83
538	Напиток из шиповника без сахара	200	0,26	0,11	15,57	62,93
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	7,78	2,67	52,48	264,50
	Итого за Обед	920	25,34	30,27	141,31	938,25
	Итого за день	1450	54,64	48,58	216,62	1520,50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диабет старшие школьники (лыгтное) 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Огурцы консервированные без уксуса порц.	30	0,24	0,03	0,51	3,90
302	Пагу из куриного филе	250	25,18	8,93	33,90	317,83
392.2	Чай без сахара	200			10,50	39,88
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
3681	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого за Завтрак	630	29,91	10,90	85,85	564,36
Обед						
46	Икра морковная	100	1,77	8,10	9,97	121,18
200	Суп картофельный с мясом	250	2,58	3,03	19,85	117,30
517	Рыбные фрикадельки	100	3,77	1,32	2,33	36,48
344	Пагу овощное (3-й вариант)	180	2,47	4,75	14,36	111,11
	Напиток "Снежок" 2,5 %	200	10,00	6,40	7,00	126,00
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	7,78	2,67	52,48	264,50
3682	Фрукты свежие	100	0,80	0,60	20,60	94,00
	Итого за Обед	1030	29,16	26,87	126,59	870,57
	Итого за день	1660	59,07	37,77	212,44	1434,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Диабет старше школьники (льготное) 12-18 лет

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						
182	Сыр твердый порционно	20	5,20	13,22	8,00	67,80
219	Сырники из творога со сметаной без сахара	200	30,96	27,16	83,84	713,62
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			9,98	37,90
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
3681	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого за Завтрак	570	40,65	42,32	142,76	1022,07
Обед						
72	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,87	10,16	7,85	130,51
2/2	Борщ со сметаной и мясом	250	6,88	11,08	11,75	174,85
373	Гуляш из говядины	100	0,57	3,40	3,20	45,75
1127	Каша пшениная рассыпчатая	180	8,28	2,38	47,88	246,24
126	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,56	0,10	27,28	115,08
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	100	7,78	2,67	52,48	264,50
	Итого за Обед	930	26,94	29,79	150,44	976,93
	Итого за день	1500	67,59	72,11	293,20	1999,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Диабет старше школьники (льготное) 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Итого за период 12 дней		17160	702	678	2662	19091
Итого средняя за день		1430	58	56	222	1591

1. Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Неделя	Прием пищи	Заменяемый салат		Сезонный салат
			Салат из белокочанной капусты с помидорами и ф	Винегрет овощной	
12	2	Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и ф	Винегрет овощной	

2. Источник рецептур:

- 788 блюд, Могилыный, Тугельян, Москва
- Сборник рецептур, Уфа, 2017г.
- ТИ, Москва, 2006г.
- Уральский регион, центр питания, 2013г,
- 773 блюда, Могилыный, Тугельян, Москва.
- СанПин 2.3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Начальник ПО

Директор

Найденко Ольга Викторовна

Панченко Светлана Викторовна

