

Утверждаю:  
Директор МУП «Комбинат  
общественного питания»  
города Радужный

С. В. Панченко

" 16 " *сентября* 2022 г.

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 4

*М.А. Яцук*  
М.А. Яцук

" 16 " *сентября* 2022 г.

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

Возрастная категория: 7 - 11 лет (1-4 классы)

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диабет младшие школьники (льготное) 7-11 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
15	Сыр (порциями) (Российский)	25	5,80	7,38		91,00
96	Колбаса вареная детская	90	11,25	13,59	1,08	177,30
353	Каша гречневая со сливочным маслом	150	8,57	5,00	38,63	233,37
392.2	Чай без сахара	200			10,50	39,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>28,73</b>	<b>27,04</b>	<b>71,20</b>	<b>647,35</b>
<b>Обед</b>						
71	Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	7,26	9,08	12,38	159,98
608	Котлета мясная	100	13,06	25,28	9,09	316,13
	Капуста брокколи отварная	150	4,91	3,32	11,49	83,07
442	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,44
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	6,22	2,14	41,98	211,60
3681	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33,21</b>	<b>40,34</b>	<b>107,46</b>	<b>914,16</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>61,94</b>	<b>67,38</b>	<b>178,66</b>	<b>1561,51</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диабет младшие школьники (льготное) 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
10	Горошек зеленый консервированный (порционно)	30	0,89	1,56	1,88	25,03
314	Омлет с мясом	190	27,23	17,82	4,73	288,72
508	Какао "Несквик" на молоке	200	5,52	4,68	5,46	88,68
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Житко"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
3681	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>37,35</b>	<b>25,73</b>	<b>47,76</b>	<b>578,73</b>
<b>Обед</b>						
	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,68	6,08	6,38	83,15
60	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	1,70	2,70	13,94	87,18
272	Котлета рыбная "Любительская"	100	16,38	11,23	20,66	249,70
1127	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,90	1,98	39,90	205,20
	Компот из плодов смородины без сахара	200			10,98	43,90
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Житко"	80	6,22	2,14	41,98	211,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>31,89</b>	<b>24,13</b>	<b>133,84</b>	<b>880,73</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1350</b>	<b>69,24</b>	<b>49,86</b>	<b>181,60</b>	<b>1459,46</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диабет младшие школьники (льготное) 7-11 лет

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
<b>Завтрак</b>						
12	Кукуруза консервированная порционно	30	0,62	0,11	3,72	18,46
305	Котлета из филе птицы	100	19,89	10,56	10,27	215,76
362	Пюре картофельное (рец, №5)	150	3,30	4,01	22,04	137,73
395	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,32	2,60	16,90	102,64
3681	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Житко"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>30,84</b>	<b>18,95</b>	<b>88,62</b>	<b>650,89</b>
<b>Обед</b>						
17	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,46	4,25	1,44	45,83
2/2	Борщ со сметаной и мясом	200	5,50	8,86	9,40	139,88
404	Оладьи из пшена по-кундзевски	100	18,47	15,84	17,03	285,31
353	Каша гречневая со сливочным маслом	150	8,57	5,00	38,63	233,37
306	Кисель с витаминами "Витошка"	200			18,72	74,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Житко"	80	6,22	2,14	41,98	211,60
3682	Фрукты свежие	100	0,76	0,57	19,57	89,30
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>39,98</b>	<b>36,66</b>	<b>146,77</b>	<b>1080,17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>70,82</b>	<b>55,61</b>	<b>235,39</b>	<b>1731,06</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диабет младшие школьники (льготное) 7-11 лет

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
<b>Завтрак</b>						
42	Сыр твердый порционно	30	6,96	8,85		109,20
413	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	9,42	8,60	30,76	234,26
392.2	Чай без сахара	200			10,50	39,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
3682	Фрукты свежие	100	0,68	0,51	17,51	79,90
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20,17</b>	<b>19,03</b>	<b>79,76</b>	<b>569,04</b>
<b>Обед</b>						
71	Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	200	5,78	10,00	14,04	169,92
1/9	Мясо кур отварное	100	25,16	25,40	0,25	329,67
317	Свекольное пюре	150	2,34	5,10	13,59	109,80
409	Компот из плодов свежих (яблоки) без сахара	200	0,24	0,24	17,86	73,68
Н	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>40,90</b>	<b>43,60</b>	<b>110,84</b>	<b>1000,61</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1460</b>	<b>61,08</b>	<b>62,63</b>	<b>190,61</b>	<b>1569,65</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Диабет младшие школьники (льготное) 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
42	Сыр твердый порционно	20	4,64	5,90		72,80
219	Сырники из творога со сметаной без сахара	200	30,96	27,16	83,84	713,62
	Напиток "Снежок" 2,5 %	200	10,00	6,40	7,00	126,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
3683	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>50,21</b>	<b>41,03</b>	<b>132,83</b>	<b>1114,22</b>
<b>Обед</b>						
31	Салат из свеклы с сыром	60	2,96	5,88	4,30	82,45
60	Суп картофельный с рисовой крупой и мясом	200	1,70	2,70	13,94	87,18
308	Биточки из филе индейки	100	15,56	14,32	10,14	227,73
344	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,06	3,96	11,97	92,60
126	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,56	0,10	27,28	115,08
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	6,22	2,14	41,98	211,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>30,06</b>	<b>29,10</b>	<b>109,61</b>	<b>816,64</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>80,28</b>	<b>70,13</b>	<b>242,44</b>	<b>1930,86</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диабет младшие школьники (льготное) 7-11 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
<b>Завтрак</b>						
270	Каша молочная пшеничная жидкая	200	9,46	6,68	37,78	241,46
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
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
3682	Фрукты свежие	100	0,80	0,60	20,60	94,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16,95</b>	<b>23,25</b>	<b>96,61</b>	<b>657,10</b>
<b>Обед</b>						
71	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90
67	Щи с картофелем, сметаной и мясом	200	6,06	10,12	8,28	149,82
319	Тефтели мясные школьные (рец. №1)	100	6,08	6,25	5,73	103,60
371	Соус сметанный №371	30	0,46	1,20	1,96	20,65
1129	Каша перловая рассыпчатая	180	5,58	0,67	40,10	188,82
442	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,44
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	6,22	2,14	41,98	211,60
3681	Фрукты свежие	100	0,56	0,56	13,72	65,80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>26,57</b>	<b>21,14</b>	<b>136,18</b>	<b>844,63</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1550</b>	<b>43,52</b>	<b>44,39</b>	<b>232,79</b>	<b>1501,73</b>

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диабет младшие школьники (льготное) 7-11 лет

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
<b>Завтрак</b>						
12	Кукуруза консервированная порционно	60	1,23	0,22	7,45	36,91
302	Рагу из куриного филе	200	20,14	7,14	27,12	254,26
287	Чай с молоком без сахара	200	1,56	1,60	12,36	68,96
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
3682	Фрукты свежие	100	0,76	0,57	19,57	89,30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26,80</b>	<b>10,60</b>	<b>87,49</b>	<b>555,23</b>
<b>Обед</b>						
71	Овощи свежие (огурцы) порционно	80	0,64	0,08	2,00	11,20
81	Суп гороховый с мясом рецепт №2	200	7,98	18,18	15,86	259,12
93	Печень по-строгановски	100	13,17	11,10	7,12	182,05
353	Каша пшенная со сливочным маслом	150	6,60	4,19	37,97	216,17
	Компот из плодов смородины без сахара	200			10,98	43,90
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	6,22	2,14	41,98	211,60
3683	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>36,11</b>	<b>36,19</b>	<b>136,91</b>	<b>1020,04</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>62,92</b>	<b>46,79</b>	<b>224,40</b>	<b>1575,27</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диабет младшие школьники (льготное) 7-11 лет

День: среда

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
<b>Завтрак</b>						
305	Котлета из филе птицы	100	19,89	10,56	10,27	215,76
362	Пюре картофельное (реп. №5)	150	3,30	4,01	22,04	137,73
288	Чай с лимоном без сахара	200	0,19		10,65	43,06
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
3683	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>27,99</b>	<b>16,14</b>	<b>84,94</b>	<b>598,35</b>
<b>Обед</b>						
27	Салат овощной с зеленью	60	0,37	6,11	2,80	68,26
5/2	Свекольник со сметаной	200	2,06	5,26	14,38	113,24
486	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	10,83	5,72	5,43	116,69
	Капуста брокколи отварная	150				
538	Напиток из шиповника без сахара	200	0,26	0,11	15,57	62,93
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	6,22	2,14	41,98	211,60
3682	Фрукты свежие	100	0,44	0,33	11,33	51,70
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>20,18</b>	<b>19,67</b>	<b>91,49</b>	<b>624,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>48,17</b>	<b>35,81</b>	<b>176,44</b>	<b>1222,77</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диабет младшие школьники (льготное) 7-11 лет

День: четверг  
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	
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы консервированные без уксуса порц.	30	0,24	0,03	0,51	3,90	
608	Котлета мясная	100	13,06	25,28	9,09	316,13	
353	Каша гречневая со сливочным маслом	150	8,57	5,00	38,63	233,37	
392.2	Чай без сахара	200			10,50	39,88	
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80	
3683	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26,48</b>	<b>31,88</b>	<b>100,72</b>	<b>795,08</b>	
<b>Обед</b>							
46	Икра морковная	80	1,42	6,48	7,98	96,94	
200	Суп картофельный с мясом	200	2,06	2,42	15,88	93,84	
517	Рыбные фрикадельки	100	3,77	1,32	2,33	36,48	
344	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,06	3,96	11,97	92,60	
	Напиток "Снежок" 2,5 %	200	10,00	6,40	7,00	126,00	
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	6,22	2,14	41,98	211,60	
3681	Фрукты свежие	100	0,68	0,68	16,66	79,90	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>26,21</b>	<b>23,40</b>	<b>103,80</b>	<b>737,36</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>52,68</b>	<b>55,28</b>	<b>204,52</b>	<b>1532,44</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Диабет младшие школьники (льготное) 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
42	Сыр твердый порционно	30	6,96	8,85		109,20
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
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
3682	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>41,43</b>	<b>37,38</b>	<b>125,11</b>	<b>1013,52</b>
<b>Обед</b>						
72	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	1,12	6,10	4,71	78,31
2/2	Борщ со сметаной и мясом	200	5,50	8,86	9,40	139,88
373	Гуляш из филе индейки	100	0,57	3,40	3,20	45,75
1127	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,90	1,98	39,90	205,20
412	Компот из смеси сухофруктов (рец. №1) без сахара	200	0,18		20,96	79,96
Н	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	80	6,22	2,14	41,98	211,60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>20,50</b>	<b>22,48</b>	<b>120,15</b>	<b>760,70</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>61,93</b>	<b>59,86</b>	<b>245,27</b>	<b>1774,22</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Диабет младшие школьники (льготное) 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Итого за период 10 дней		14495	613	548	2112	15859
Итого средняя за день		1450	61	55	211	1586

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

День	Неделя	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат

2. Источник рецептур:

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

Технолог

Директор

Найденко Ольга Викторовна

Панченко Светлана Викторовна

М.П.

