



Утверждаю:
**Директор МУП «Комбинат
общественного питания»
города Радужный**

С. В. Панченко

"03" апреля 2024 г.

Согласовано:
**Директор
МБОУ СОШ № 3**

О.В. Пахтыбаева



"03" апреля 2024 г.

**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)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

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 |
| 124 | Колбаса вареная | 100 | 12,50 | 15,10 | 1,20 | 197,00 |
| 182 | Сыр твердый порционнo | 30 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| 102 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,28 | 5,99 | 46,35 | 280,04 |
| 13101 | 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 | 560 | 31,31 | 28,33 | 84,29 | 721,97 |
| Обед | | | | | | |
| 79 | Овощи свежие (помидоры) порционнo | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 19,90 |
| 13189 | Суп из овощей со сметаной | 250 | 9,08 | 11,35 | 15,48 | 199,98 |
| 83 | Котлета мясная | 100 | 13,06 | 25,28 | 9,09 | 316,13 |
| 430 | Капуста брокколи отварная | 180 | 5,89 | 3,98 | 13,79 | 99,68 |
| 61 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,44 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 255 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 50 | 3,89 | 1,34 | 26,24 | 132,25 |
| | Итого за Обед | 980 | 33,91 | 42,55 | 98,79 | 899,38 |
| | Итого за день | 1540 | 65,22 | 70,88 | 183,08 | 1621,35 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диабет старшие 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 | | | | | | |
| 115 | Омлет с сыром | 200 | 9,46 | 6,68 | 37,78 | 241,46 |
| 39 | Какао с молоком | 200 | 5,52 | 4,68 | 5,46 | 88,68 |
| 255 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 50 | 3,89 | 1,34 | 26,24 | 132,25 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 19,27 | 13,10 | 79,28 | 509,39 |
| Обед | | | | | | |
| 54 | Винегрет овощной с зеленым горошком | 100 | 5,58 | 12,41 | 18,72 | 207,19 |
| 41 | Суп картофельный с рисовой крупой и мясом | 250 | 2,13 | 3,38 | 17,43 | 108,98 |
| 13 100 | Котлета рыбная | 100 | 16,38 | 11,23 | 20,66 | 249,70 |
| 326 | Каша пшенная | 180 | 8,28 | 2,38 | 47,88 | 246,24 |
| 255 | Компот из плодов с/м смородины без сахара | 200 | | | 10,98 | 43,90 |
| 254 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 100 | 7,78 | 2,67 | 52,48 | 264,50 |
| | Итого за Обед | 930 | 40,15 | 32,07 | 168,15 | 1120,51 |
| | Итого за день | 1480 | 59,42 | 45,17 | 247,43 | 1629,90 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диабет старшие школьники (льготное) 12-18 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 356 | Кукуруза консервированная порционно | 60 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 34,80 |
| 114 | Котлета из филе птицы | 100 | 19,89 | 10,56 | 10,27 | 215,76 |
| 13 103 | Пюре картофельное (рец, №5) | 180 | 3,96 | 4,81 | 26,44 | 165,28 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 39,06 | 23,35 | 76,67 | 674,09 |
| Обед | | | | | | |
| 183 | Салат из свежих огурцов с луком | 100 | 0,88 | 10,10 | 3,21 | 107,28 |
| 13 116,01 | Борщ со сметаной и мясом | 250 | 6,88 | 11,08 | 11,75 | 174,85 |
| 527 | Печень тушеная в соусе | 100 | 17,85 | 9,62 | 9,06 | 195,00 |
| 102 | Каша гречневая | 180 | 10,28 | 5,99 | 46,35 | 280,04 |
| 69 | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | | | 18,72 | 74,88 |
| 255 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 60 | 3,81 | 1,44 | 25,60 | 130,10 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за Обед | 990 | 40,09 | 38,63 | 124,49 | 1009,15 |
| | Итого за день | 1580 | 79,15 | 61,98 | 201,16 | 1683,24 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диабет старшие школьники (льготное) 12-18 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 182 | Сыр твердый порционно | 30 | 2,60 | 6,61 | 4,00 | 33,90 |
| 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 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 16,31 | 16,95 | 81,30 | 487,29 |
| Обед | | | | | | |
| 79 | Овощи свежие (помидоры) порционно | 100 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 19,90 |
| 506 | Суп картофельный с крупой и мясом | 250 | 7,65 | 27,9 | 20,33 | 363,53 |
| 119 | Гуляш из филе индейки | 100 | 22,77 | 7,24 | 5,22 | 177,68 |
| 485 | Свекольное пюре | 180 | 2,81 | 6,12 | 16,31 | 131,76 |
| 484 | 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 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за Обед | 1030 | 42,25 | 44,77 | 126,20 | 1078,05 |
| | Итого за день | 1610 | 58,56 | 61,72 | 207,50 | 1565,34 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

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 | | | | | | |
| 182 | Сыр твердый порционно | 30 | 2,60 | 6,61 | 4,00 | 33,90 |
| 219 | Сырники из творога со сметаной без сахара | 180 | 26,28 | 22,14 | 19,71 | 382,82 |
| 13101 | Чай без сахара | 200 | 0,40 | | 0,08 | 3,82 |
| 255 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 80 | 3,89 | 1,34 | 26,24 | 132,25 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 33,57 | 30,49 | 59,83 | 599,79 |
| Обед | | | | | | |
| 61 | Икра морковная | 100 | 1,76 | 8,1 | 9,74 | 120,56 |
| 280 | Суп гороховый с мясом | 250 | 8,62 | 21,35 | 19,82 | 306,05 |
| 289 | Рыбные фрикадельки | 100 | 11,65 | 11,71 | 2,28 | 161,54 |
| 93 | Рагу овощное (3-й вариант) | 180 | 3,74 | 9,4 | 19,04 | 176,302 |
| 316 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 56,9 |
| 255 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 80 | 5,08 | 1,92 | 34,07 | 173,46 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за Обед | 1010 | 31,93 | 53,16 | 104,41 | 1041,812 |
| | Итого за день | 1600 | 65,50 | 83,65 | 164,24 | 1641,60 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диабет старшие 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 порционнo | 30 | 5,20 | 13,22 | 8,00 | 67,80 |
| 60 | Каша молочная пшеничная жидкая | 250 | 11,83 | 8,35 | 47,23 | 301,83 |
| 9001 | Масло сливочное порциями | 20 | 0,26 | 12,30 | 0,34 | 113,20 |
| 13109 | 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 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за Завтрак | 650 | 24,90 | 38,21 | 108,51 | 764,72 |
| Обед | | | | | | |
| 80.02 | Закуска из запеченных овощей | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| 51 | Щи с картофелем, сметаной и мясом | 250 | 7,58 | 12,65 | 10,35 | 187,28 |
| 486 | Тефтели мясные школьные (рец, №1) | 100 | 6,08 | 6,25 | 5,73 | 103,60 |
| 283 | Соус сметанный №371 | 40 | 0,62 | 1,60 | 2,61 | 27,54 |
| 325 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,58 | 0,67 | 40,10 | 188,82 |
| 61 | 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 | 920 | 25,54 | 22,61 | 107,74 | 737,93 |
| | Итого за день | 1570 | 50,44 | 60,82 | 216,24 | 1502,65 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диабет старшие школьники (льготное) 12-18 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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 14/8 | Котлета мясная | 100 | 14,28 | 11,51 | 9,28 | 197,68 |
| 362 | Пюре картофельное (рец, №5) | 200 | 4,32 | 7,64 | 29,44 | 204,30 |
| 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 | 550 | 24,05 | 22,09 | 77,32 | 603,19 |
| Обед | | | | | | |
| 285 | Салат овощной | 100 | 0,62 | 10,19 | 4,67 | 113,77 |
| 379 | Свекольник со сметаной | 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 |
| 430 | Капуста брокколи отварная | 180 | 5,89 | 3,98 | 13,79 | 99,68 |
| 13 104 | 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 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за Обед | 1020 | 27,01 | 29,03 | 117,22 | 825,10 |
| | Итого за день | 1570 | 51,06 | 51,12 | 194,54 | 1428,29 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

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 | | | | | | |
| 141 | Кукуруза консервированная порционно | 60 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 34,8 |
| 302 | Котлета из филе птицы | 100 | 19,77 | 7,89 | 10,65 | 192,8 |
| 392.2 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 16,22 | 7,72 | 61,5 | 380,88 |
| 255 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,5 | | 0,33 | 6,81 |
| 255 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 100 | 7,78 | 2,67 | 52,48 | 264,50 |
| | Итого за Завтрак | 660 | 46 | 19 | 132 | 880 |
| Обед | | | | | | |
| 77 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 5,39 | 9,25 | 7,16 | 133,4 |
| 506 | Суп картофельный с крупой и мясом | 250 | 7,65 | 27,9 | 20,325 | 363,5 |
| 462 | Говядина тушеная | 100 | 14,91 | 16,95 | 5,39 | 233,8 |
| 105 | Каша пшенная | 180 | 7,39 | 5,58 | 45,58 | 264,5 |
| 19 | Напиток "Снежок" 2,5 % | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 126 |
| 255 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 80 | 5,08 | 1,92 | 34,07 | 173,5 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за Обед | 1010 | 50,82 | 68,4 | 129,325 | 1341,7 |
| | Итого за день | 1670 | 96,41 | 86,92 | 261,01 | 2221,49 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

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 | | | | | | |
| 7 016 | Печень по-строгановски | 100 | 13,17 | 11,10 | 7,12 | 182,05 |
| 104 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 9,94 | 4,54 | 54,88 | 286,16 |
| 39 | Какао с молоком | 200 | 5,82 | 5,00 | 5,92 | 94,68 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 255 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 40 | 2,54 | 0,96 | 17,036 | 86,73 |
| 141 | Огурцы консервированные без уксуса порц. | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 |
| | Итого за Завтрак | 700 | 32,35 | 22,06 | 95,78 | 704,42 |
| Обед | | | | | | |
| 54 | Винегрет овощной с зеленым горошком | 100 | 5,58 | 12,41 | 18,72 | 207,19 |
| 412 | Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной | 250 | 7,22 | 12,5 | 17,5 | 212,4 |
| 13 185 | Биточки из филе индейки | 100 | 13,85 | 4,22 | 9,9 | 133,17 |
| 93 | Рагу овощное (3-й вариант) | 180 | 2,47 | 4,75 | 14,36 | 111,11 |
| 316 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 1,56 | 0,10 | 27,28 | 115,08 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 255 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 100 | 7,78 | 2,67 | 52,48 | 264,50 |
| | Итого за Обед | 1030 | 38,856 | 37,05 | 150,044 | 1090,45 |
| | Итого за день | 1730 | 71,21 | 59,11 | 245,82 | 1794,87 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

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

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 | | | | | | |
| 182 | Сыр твердый порционно | 20 | 5,20 | 13,22 | 8,00 | 67,80 |
| 219 | Сырники из творога со сметаной без сахара | 180 | 30,96 | 27,16 | 83,84 | 713,62 |
| 13101 | Чай без сахара | 200 | 0,4 | | 0,08 | 3,82 |
| 255 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 50 | 3,89 | 1,34 | 26,24 | 132,25 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 40,85 | 42,12 | 127,96 | 964,49 |
| Обед | | | | | | |
| 70,01 | Салат из моркови с кукурузой | 100 | 4,23 | 10,24 | 12,77 | 159,28 |
| 13 116,01 | Борщ со сметаной | 250 | 6,88 | 11,08 | 11,75 | 174,85 |
| 119 | Гуляш из филе индейки | 100 | 2,77 | 7,24 | 5,22 | 177,68 |
| 326 | Каша пшенная рассыпчатая | 180 | 8,28 | 2,38 | 47,88 | 246,24 |
| 316 | 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 |
| 256 | Фрукты свежие | 100 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94,00 |
| | Итого за Обед | 1030 | 32,30 | 34,31 | 177,98 | 1231,63 |
| | Итого за день | 1580 | 73,15 | 76,43 | 305,94 | 2196,12 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Итого за период 10 дней | | 17580 | 725 | 722 | 2496 | 19152 |
| Итого средняя за день | | 1465 | 60 | 60 | 208 | 1596 |

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

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

2. Источник рецептур:

- 788 блюд, Могильный, Тутельян, Москва
- Сборник рецептур, Уфа, 2017г.
- ТИ, Москва, 2006г.
- Уральский регион, центр питания, 2013г,
- 773 блюда, Могильный, Тутельян, Москва.
- СанПин 2,3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог



Директор




Круглякова Светлана Маратовна

Панченко Светлана Викторовна