



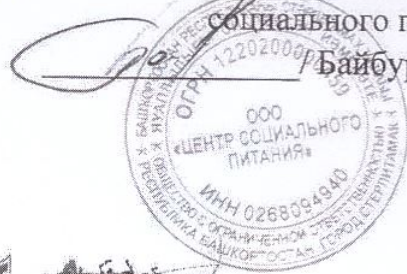
Согласовано

Руководитель *МАОУ «Гимназия №4»*

Владимирова И.А.

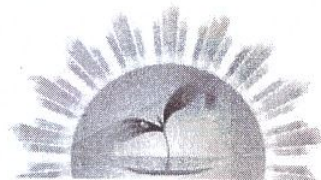


Утверждаю
Директор ООО «Центр
социального питания»
Байбурин Р.В.



Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающихся в 1 смену
1 – 4 классов,
для категории ДИ (Сахарный диабет)
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года





МАОУ Гленевская НЧ

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального
/Байбуринов/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)



Сезон: **Осень-Зима**
Возрастная категория: **ДИ сах.диабет с 7-11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая с фрикадельками куриными под белым соусом/соленые огурцы порционные(36/24/170/30)	260	8,41	12,36	33,9	337	КП22628
Чай с лимоном (б/сах)	200	0,26	0,05	0,25	4	КП22279
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	500	11,87	12,89	49,51	435	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Напиток яблочный (б/сах)	200			17,6	67	СД00159
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	715	20,46	24,03	102,1	738	
Всего в день	1 215	32,33	36,92	151,61	1 174	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная (б/сах)	150	4,7	6,1	25,1	174	СД22106
Чай (без сахара)	200			0,06	2	КП22277
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Сыр порционный	10	3	1	2	41	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	11,3	7,98	51,32	393	
Обед						
Салат из моркови	60	0,83	6	4,4	74	СД00018
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6	15	160	КП22032
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,1	12,4	26	250	КП22635
Напиток лимонный (без сах)	200	0,1	0,01	18,9	73	СД00157
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	720	21,99	29,03	90,52	710	
Всего в день	1 220	33,29	37,01	141,85	1 104	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	3,91	3,56	23,3	204	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	7,18	9,85	161	КП22177
Чай (без сахара)	200			0,06	2	КП22277
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	510	15,11	11,22	48,57	461	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	16	134	КП22038
Каша рисовая вязкая с гуляшом из куриного филе	160	9	11,66	21	233	КП22532
Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	1	0,05	27,5	110	СД00006
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	725	20,63	22,03	99,53	713	
Всего в день	1 235	35,74	33,25	148,1	1 174	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная (без/сах)	170	4,31	6,69	19,95	156	СД00062
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Чай (без сахара)	200			0,06	2	КП22277
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	510	7,91	7,57	44,17	335	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	0,45	0,6	18	99	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	11,86	13,07	14,89	197	КП22547
Компот из вишни (б/сах)	200	0,3	0,1	10,3	43	СД00158
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	700	21,71	21,24	87,08	718	
Всего в день	1 210	29,61	28,81	131,24	1 053	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	160	5,44	7,72	20,27	219	КП22475
Кофейный напиток на молоке (б/сах)	200	2	2	8	69	СД00043
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак	500	14,74	14,4	53,63	478	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,8	4,67	17,19	127	КП22275
Картофельное пюре	150	3,5	6,89	20,13	155	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП22630
Чай (без сахара)	200			0,06	2	КП22277

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	715	21,03	22,27	84,6	686	
Всего в день	1 215	35,77	36,68	138,23	1 164	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	160	11,33	11,52	24	299	КП22577
Чай (без сахара)	200			0,06	2	КП22277
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	14,93	12,4	48,22	477	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	16	134	КП22038
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай (без сахара)	200			0,06	2	КП22277
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	715	23,73	25,52	87,29	725	
Всего в день	1 215	38,66	37,92	135,51	1 202	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая молочная	200	2,13	3,87	6,13	73	КП22070
Омлет натуральный	60	4,69	4,49	7,93	126	КП22163
Чай с лимоном (б/сах)	200	0,26	0,05	0,25	4	КП22279
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	500	10,29	8,89	29,68	298	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	90	2,03	1,58	10,35	95	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	4,2	3,2	34	162	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	8,4	11,4	18,12	253	КП22252
Напиток яблочный (б/сах)	200			17,6	67	СД00159
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	705	19,86	20,8	106,3	730	
Всего в день	1 205	30,14	29,69	135,98	1 028	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	3,91	3,56	23,3	204	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130	КП22510
Какао с молоком (б/сах)	200	2,4	0,3	18	73	Д07ЖДБС
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	510	17,01	13,34	64,66	501	

Обед						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	20,8	104	КП22264
Макаронные отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/30)	215	11,2	9,74	26,98	301	КП222633
Компот из вишни (б/сах)	200	0,3	0,1	10,3	43	СД00158
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	780	19,26	16,86	93,11	684	
Всего в день	1 290	36,27	30,2	157,77	1 185	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная (б/сах)	160	5,02	6,5	26,78	186	СД22106
Чай (без сахара)	200			0,06	2	КП22277
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	8,62	7,38	51	364	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	12,06	13,25	32,6	272	КП22636
Напиток лимонный (без сах)	200	0,1	0,01	18,9	73	СД00157
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	700	21,26	20,73	95,38	724	
Всего в день	1 200	29,87	28,12	146,38	1 088	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная рассыпчатая	170	7,48	5,55	42,05	253	КП222629
Биточки рыбные с белым соусом	90	7,5	6,1	21	249	КП222630
Чай с лимоном (б/сах)	200	0,26	0,05	0,25	4	КП22279
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	510	18,44	12,18	78,66	600	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,62	5,98	8,76	197	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	7,18	9,85	161	КП22177
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,45	3,14	20,56	180	КП22173
Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	1	0,05	27,5	110	СД00006
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	715	23,3	20,97	92,9	802	
Всего в день	1 225	41,74	33,15	171,56	1 402	
Итого		343,44	331,74	1 458,22	11 573	
Среднее за период		34,34	33,17	145,82	1 157	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,87	25,8	50,4		