

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 1
 "29" 2024г.

утверждаю:

Директор ООО "Азбука питания"
 Е.А.Широканова

"29" 2024г.

Двухнедельное меню основного(организованного) горячего питания (завтрак,обед) для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ сопровождающиеся ограничениями в питании с установленным диагнозом сахарный диабет стоимостью 414 рублей.

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур=1
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,41	6	21,53	166	14 539,14
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	100	0,4		12	47	14 541,1
Итого за Завтрак		555	13,12	10	44,67	320,4	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,13	7	13,83	124,3	14 538,5
	Сметана 20% жирности	5	0,13	1	0,17	10,2	5,8
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	19,8	15	5,72	234,3	2,07
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		885	35,69	41	46,71	701,8	
Итого за день		1 440	48,81	51	91,38	1022,2	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур=
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый отварной	50	1,49	3	3,13	41,7	819,02
	Омлет натуральный паровой	170	16,86	16	4,79	226,7	4,11
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Чай без сахара	200					10,18
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
Итого за Завтрак		570	20,81	19	32,34	377	
Обед	Морковь отварная	100	1,27	4	6,58	72	1 488
	Суп картофельный	250	3,25	3	10,75	86,3	112
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Рагу из овощей с отварным мясом	220	17,5	19	22,1	329,2	14 505,02
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		826	27,53	30	58,41	623,6	
Итого за день		1 396	48,34	49	91,75	1000,6	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из курицы	100	19,2	4	13,47	169,5	2,08
	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,26	160,2	7,17
	Кофейный напиток	200	2,8	3	4,69	58	10,21
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,66	34,8	1 628
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
Итого за Завтрак		600	25,7	20	45,12	469,5	
Обед	Салат "Нежный"	100	1,45	7	7,6	99	14 612,35
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Печень по-строгановски (I вариант)	100	17,9	12	3,97	198,3	2,64
	Каша гречневая вязкая со	180	6,56	4	25,18	162	845,07
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		856	32,35	33	62,49	718,7	
Итого за день		1 456	58,05	53	107,61	1188,2	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный (из	180	27,99	7	15,51	248,1	1 073,08
	Соус сметанный	20	0,3	2	0,48	19,9	1 597,01
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
Итого за Завтрак		550	30,69	9	39,64	372,9	
Обед	Салат из отварного картофеля,	100	1,73	10	16,2	163,7	1 003
	Солянка домашняя со сметаной СД	250	8,59	6	9,5	126,3	157,07
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	7,2		31,5	151	0,07
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		881	44,17	19	76,04	708,2	
Итого за день		1 431	74,86	28	115,68	1081,1	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1 | День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы из куриной грудки с сыром	120	25,6	10	12,21	248,9	1 202,02
	Морковь тушеная с зеленым	200	3,71	10	13,7	159,4	5,4
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Завтрак	550	31,29	20	35,93	460,5	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	13,9	4	0,85	92,5	14 613,19
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Свинина по-строгановски НЖВ	100	12,62	12	5,46	282	1 051,01
	Каша гречневая вязкая с	180	5,58	4	25,18	162	845,23
	Компот из апельсинов или мандаринов без сахара	200	0,79		7,09	37,6	636,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед	876	40,97	27	60,36	756,6		
Итого за день	1 426	72,26	47	96,29	1217,1		

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1 | День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром с ржаным хлебом	40	4,48	3	16,44	112	810,09
	Салат Золушка	30	0,67	2	3,12	40,1	12 160,01
	Омлет фаршированный зеленым	150	10,73	12	6,89	175,6	4,47
	Кофейный напиток	200	2,8	3	4,69	58	10,21
	Фрукты свежие, кроме бананов,	130	0,52	1	15,6	61,1	14 541,1
Итого за Завтрак	550	19,2	21	46,74	446,8		
Обед	Суп из разных овощей	270	2,14	7	11,51	130,2	1 181
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Колбаска рыбная	100	17,17	4	6,95	138,3	1 028,13
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед	806	30,2	23	69,2	617,5		
Итого за день	1 356	49,4	44	115,94	1064,3		

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая без сахара	200	7,16	8	24,14	201,6	6,52
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
	Итого за Завтрак	570	16,45	16	50,91	412,8	
Обед	Винегрет овощной с растительным	100	1,53	6	7,95	95,6	8,21
	Уха Ростовская НЖВ	250	1,71	2	13,67	77,6	1 745
	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Капуста белокочанная тушеная	180	4,02	6	11,51	120,6	7,2
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед	875	26,28	32	61,3	647,9		
Итого за день	1 445	42,73	48	112,21	1060,7		

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой с	180	23,38	28	3,15	322,7	958
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
	Кисломолочный напиток	135	3,92	3	5,4	68,2	1 604
	Итого за Завтрак	560	30,27	32	23,58	469,2	
Обед	Икра морковная без сахара	100	0,92	6	7,3	113,9	8,22
	Суп картофельный с мясными	250	8,95	10	7,5	152	123
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Говядина в кисло-сладком соусе (1	100	14,01	11	5,22	202	1 633,97
	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	7,2		31,5	151	0,07
	Напиток апельсиновый или мяндрариновый без сахара	200	0,15		1,41	7,1	925,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед	876	34,23	28	68,01	704,7		
Итого за день	1 436	64,5	60	91,59	1173,9		

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2 | День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты (биточки) из кур паровые	90	15,87	15	9,44	236,4	2,39
	Каша гречневая вязкая с	150	4,65	4	20,99	135	845,23
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	55,4	14 541,-
Итого за Завтрак		585	22,59	19	52,41	467,6	
Обед	Морковь отварная	100	1,27	4	6,58	72	1 488
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Говядина тушеная	100	11,76	10	1,48	165	1 633,97
	Рагу из овощей с кашей (крупа	180	5,13	7	19,62	156,4	1 651,03
	Компот из ягод без сахара	200	0,2		1,46	8,8	917,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		886	26,13	31	55,74	622,7	
Итого за день		1 471	48,72	50	108,15	1090,3	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2 | День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	6,44	8	21,73	181,4	6,52
	Кофейный напиток	200	2,8	3	4,69	58	10,21
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	155	0,62	1	18,6	72,9	14 541,-
Итого за Завтрак		555	11,18	12	51,7	347,1	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп картофельный	250	3,25	3	10,75	86,3	112
	Мясо кур отварное (для первых	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Куры отварные (I вариант)	100	17,51	18		229,1	2,21
	Капуста белокочанная тушеная	180	4,02	6	11,51	120,6	7,2
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3	11,13
Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628	
Итого за Обед		886	37,08	43	54,31	751,5	
Итого за день		1 441	48,26	55	106,01	1098,6	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный без	180	22,85	30	16,79	433,3	1 073,05
	Соус сметанный	20	0,3	2	0,48	19,9	1 597,01
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
Итого за Завтрак		550	25,61	32	41,69	581,8	
Обед	Салат из свеклы с растительным	100	1,42	7	8,64	103,6	9,52
	Рассольник ленинградский со	250	2,64	6	23,77	163,6	1 030,11
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Рагу из курицы с овощами	220	23,06	8	19,27	239	2,12
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		826	34,16	25	76,96	666,5	
Итого за день		1 376	59,77	57	118,65	1228,3	

(лист 12)

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат картофельный с морковью и	60	1,64	4	5,73	67,6	1 600,04
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
Итого за Завтрак		605	22,52	23	45,04	463,2	
Обед	Горошек зеленый отварной	100	2,98	5	6,25	83,4	819,02
	Суп перловый вегетарианский	250	1,65	3	12,06	79,4	1,7
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Овощи отварные	180	5,4	5	18	135	1 650
	Отвар шиповника	200					11,25
Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628	
Итого за Обед		886	33,41	28	66,24	646,4	
Итого за день		1 491	55,93	51	111,28	1109,6	
Итого за период		17 195	671,63	593	1266,54	13334,9	
Среднее значение за период		1 432,9	56	49,4	105,5	1111,2	

Составил

Утвердил _____