

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 6

Директор

2024г. Жданова

Утверждаю:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

2024г.

Двухнедельное меню основного(организованного) горячего питания (завтрак,обед) для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ сопровождающиеся ограничениями в питании с установленным диагнозом сахарный диабет стоимостью 414 рублей.

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,34	5	17,94	138,3	14 539,14
	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,	125	0,5	1	15	58,8	14 541,1
Итого за Завтрак		540	11,49	10	40,74	287,1	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Борщ с капустой и картофелем	210	1,49	5	9,68	87	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		755	32,58	34	40,85	600,5	
Итого за день		1 295	44,07	44	81,59	887,6	

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	1,88	25	819,02
	Омлет натуральный паровой	150	14,88	14	4,23	200	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	58,4	14 541,1
	Итого за Завтрак		530	18,23	16	30,53	333,6
Обед	Морковь отварная	60	0,76	3	3,95	43,2	1 488
	Суп картофельный	200	2,6	3	8,6	69	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	200	15,91	17	20,09	299,2	14 505,02
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		706	24,12	26	49,28	530,1	
Итого за день		1 236	42,35	42	79,81	863,7	

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из курицы	90	17,28	4	12,12	152,5	2,08
	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5	7,17
	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	100	0,4		12	47	14 541,01
Итого за Завтрак		560	23,45	18	42,39	425,8	
Обед	Салат "Нежный"	60	0,87	4	4,56	59,4	14 612,35
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	7,36	109,7	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 (1 вариант)	90	16,11	11	3,57	178,4	2,64
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		756	28,66	28	53,02	604,8	
Итого за день		1 316	52,11	46	95,41	1030,6	

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный (из	150	24,88	6	13,78	220,6	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
Итого за Завтрак		530	27,58	8	37,91	345,4	14 541,1
Обед	Салат из отварного картофеля,	60	1,04	6	9,72	98,2	1 003
	Солянка домашняя со сметаной СД	200	6,87	5	7,6	101,1	157,07
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Птица залеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	6		26,25	125,8	0,07
	Отвар шиповника	200					11,25
Итого за Обед		746	39,57	13	57,4	566,2	1 628
Итого за день		1 276	67,15	21	95,31	911,6	

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы из куриной грудки с сыром	100	21,34	9	10,17	207,4	1 202,02
	Морковь тушеная с зеленым	170	3,16	8	11,64	135,5	5,4
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		500	26,48	17	31,83	395,1	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	200	11,12	3	0,68	74	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	150	4,65	4	20,99	135	845,23
	Компот из апельсинов или мандаринов без сахара	200	0,79		7,09	37,6	636,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		746	34,57	23	49,98	652,2	
Итого за день		1 246	61,05	40	81,81	1047,3	

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая без сахара	180	6,44	8	21,73	181,4	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		550	15,73	16	48,5	392,6	
Обед	Винегрет овощной с растительным	60	0,92	4	4,77	57,3	8,21
	Уха Ростовская НЖВ	200	1,37	1	10,94	62,1	1 745
	Котлета Московская,	90	14,27	15	10,51	240,7	1 161
	Капуста белокочанная тушеная	150	3,35	5	9,59	100,5	7,2
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628	
Итого за Обед		735	22,42	25	48,96	529,9	
Итого за день		1 285	38,15	41	97,46	922,5	

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченый или паровой с	150	19,48	24	2,63	268,9	958
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31			60,9	1 628
	Кисломолочный напиток	135	3,92	3	5,4	68,2	1 604
	Итого за Завтрак	520	25,71	27	19,72	398	
Обед	Икра морковная без сахара	60	0,55	3	4,38	68,3	8,22
	Суп картофельный с мясными	200	7,16	8	6	121,6	123
	Зелень свежая	1	0,03			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	150	6			26,25	0,07
	Напиток апельсиновый или мандариновый без сахара	200	0,15		1,41	7,1	925,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31			11,69	60,9
	Итого за Обед	746	30,21	22	55	586,1	
Итого за день	1 266	55,92	49	74,72	984,1		

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты (биточки) из кур паровые	70	12,34	12	7,34	183,8	2,39
	Каша гречневая вязкая с	130	4,03	3	18,19	117	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
	Фрукты свежие, кроме бананов,	100	0,4		12	47	14 541,1
	Итого за Завтрак	525	18,36	15	45,11	387,6	
Обед	Морковь отварная	60	0,76	3	3,95	43,2	1 488
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Зелень свежая	1	0,03			0,4	1 335
	Говядина тушеная	90	10,58	9	1,33	149,4	1 633,97
	Рагу из овощей с кашей (круп	150	4,28	6	16,35	132	1 651,06
	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	756	23,24	26	47,39	530,1		
Итого за день	1 281	41,6	41	92,5	917,7		

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,37	6	18,11	151,2	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,	135	0,54	1	16,2	63,5	14 541,1
Итого за Завтрак		505	10,03	10	45,68	307,5	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп картофельный	200	2,6	3	8,6	69	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)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Капуста белокочанная тушеная	150	3,35	5	9,59	100,5	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		756	31,54	35	48,53	627,2	
Итого за день		1 261	41,57	45	94,21	934,7	

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный без	150	19,04	25	13,99	361,1	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		520	21,8	27	38,89	489,6	
Обед	Салат из свеклы с растительным	60	0,85	4	5,19	62,1	9,52
	Рассольник ленинградский со	200	2,12	5	19,02	130,9	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	200	20,96	7	17,52	217,3	2,12
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		706	30,31	19	63,67	553,2	
Итого за день		1 226	52,11	46	102,56	1042,8	
Итого за период		12 688	496,08	415	895,38	9542,6	
Среднее значение за период		1 268,8	49,6	41,5	89,5	954,3	

Составил

Утвердил _____

