

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №6»

Ю.Д. Никонов

« 28 »

2024г



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»

О.А. Кузнецова

« 28 »

2024г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК И ОБЕД НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (САХАРНОГО ДИАБЕТА) 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
тк№96	Сосиска отварная (1 шт)	50	46,00	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,00	0,010	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	56,00	0,008	0,013	0,024
тк № 36	Рагу из овощей	180	22,00	3,53	6,77	19,08	151	0,08	0,08	2,60	0,02	0,06	47,35	74,37	21,77	1,03	0,27	0,006	0,001	0,300
тк№145	Какао с молоком без сахара	200	25,00	2,37	2,30	3,69	45	0,08	0,36	0,40	0,10	0,00	228,00	210,00	46,00	0,84	394,00	0,000	0,005	0,006
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,000
тк№94	Творог детский (стаканчик) без сахара	100	80,00	9,00	5,00	4,00	97	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
Итого:		590	181,00	23,80	19,35	51,87	476	0,30	0,91	4,10	0,310	0,142	487,3	562,1	110,87	4,38	742,5	0,028	0,022	0,360
Обед																				
тк№165	Помидоры свежие порционно	100	52,00	0,66	0,12	2,30	14	0,04	0,02	15,00	0,000	0,000	8,4	15,6	12,00	0,540	174,0	0,000	0,000	0,000
тк№66	Суп "Кудряш" с мясом (говядина)	250/10	49,00	3,39	6,26	16,81	137	0,1	0,08	9,2	0,031	0,030	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
тк№5	Шницель из говядины	100	137,00	12,72	11,52	12,80	209	0,04	0,01	0,91	0,010	0,030	24,3	25,2	13,66	3,35	113,6	0,001	0,000	0,110
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Итого:		900	296,00	31,65	31,54	127,41	891	0,56	0,28	29,11	0,208	0,120	88,3	308,2	94,12	6,56	494,6	0,003	0,005	1,160
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			477,00	55,45	50,89	179,28	1367	0,86	1,19	33,21	0,518	0,262	575,6	870,3	204,99	10,94	1237,1	0,031	0,027	1,520

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
тк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000
тк№149	Каша молочная жидкая "Геркулес" без сахара с маслом	205	45,00	6,60	7,50	25,40	196	0,20	0,20	1,00	0,000	0,000	116,3	140,0	58,00	1,60	142,0	0,000	0,000	0,000
тк№159	Чай с молоком без сахара	200	14,00	1,63	1,41	2,85	31	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
Итого:		635	172,00	17,89	15,36	68,50	487	0,33	0,39	16,40	0,259	1,900	378,4	284,3	102,69	5,79	266,5	0,030	0,003	0,112
Обед																				
тк№129	Салат с крабовыми палочками	100	25,00	6,41	10,06	5,17	137	0,04	0,03	6,06	0,180	0,000	12,9	17,3	0,00	0,48	10,8	0,014	0,004	0,000
тк№23	Свекольник с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	54,00	5,33	11,28	17,00	191	0,08	0,06	9,28	0,050	0,030	45,7	72,1	0,97	1,51	17,4	0,006	0,000	0,034
тк№7	Рыба запеченная с овощами (горбуша)	50/50	122,00	13,34	9,01	5,84	158	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	18,5	41,00	36,00	106,4	0,015	0,004	0,650
тк№147	Каша ячневая вязкая	180	21,00	3,87	13,54	25,42	239	0,32	0,11	3,60	0,072	0,00	93,60	406,80	58,50	2,16	244,80	0,000	0,000	0,000
тк№161	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	12,00	0,68	0,28	9,66	44	0,01	0,06	200,00	0,000	0,000	12,0	3,4	3,40	0,55	10,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Итого:		890	242,00	33,43	44,85	87,89	889	0,54	0,31	226,19	0,464	0,210	222,8	576,2	120,97	42,06	462,5	0,035	0,008	0,684
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			414,00	51,32	60,21	156,39	1376	0,87	0,70	242,59	0,723	2,110	601,2	860,5	223,66	47,85	729,1	0,065	0,011	0,796

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
ткк№24	Запеканка из творога без сахара со сметаной	150/20	110,00	16,37	16,02	10,57	252	0,05	0,30	4,80	0,160	0,000	256,2	197,1	41,00	0,66	160,2	0,030	0,010	0,070
ткк№142	Чай без сахара	200	10,00	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
Акт к/п	Галеты для диетического питания	50	40,00	3,30	0,40	20,80	104	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	38,00	14,00	0,70	57,00	0,000	0,00	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	100	53,00	0,40	0,40	9,80	47	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
	Итого:	550	217,00	22,17	17,16	53,61	464	0,24	0,40	23,80	0,310	0,000	313,1	317,8	100,60	5,28	365,4	0,060	0,010	0,182
Обед																				
ткк№172	Салат из свеклы с растительным маслом	100	20,00	1,80	5,10	9,50	92	0,02	0,05	8,90	0,002	0,000	45,0	51,0	26,00	1,70	342,0	0,000	0,001	0,000
ткк№65	Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью	250/15/1	50,00	5,00	5,10	11,00	111	0,06	0,07	5,20	0,400	0,030	14,5	36,5	4,92	0,89	6,9	0,002	0,005	0,170
ткк№8	Котлета по-хлыновски (говядина)	100	110,00	15,48	13,76	12,53	283	0,04	0,09	1,66	0,011	0,00	21,73	85,93	5,52	1,10	162,51	0,003	0,000	0,380
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
ткк№158	Напиток из свежих яблок без сахара	200	11,00	0,10	0,10	2,60	12	0,01	0,00	0,01	0,000	0,000	3,8	2,4	2,83	0,50	8,3	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	906	224,00	36,26	37,70	109,93	941	0,49	0,36	15,77	0,580	0,090	107,6	363,8	77,06	5,78	619,1	0,006	0,009	1,100
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			441,00	58,43	54,86	163,54	1404	0,73	0,76	39,57	0,890	0,090	420,7	681,6	177,66	11,06	984,5	0,066	0,019	1,282

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
ткк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	30,00	1,55	0,1	3,25	20	0,05	0,03	5,00	0,000	0,000	10,0	31,0	10,50	0,016	1,6	0,000	0,000	0,025
ткк№28	Омлет натуральный с маслом	180/10	80,00	13,31	13,89	10,93	358	0,04	0,09	3,87	0,011	0,000	19,9	129,0	20,81	0,86	186,0	0,003	0,001	0,360
ткк№ 150	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	20,00	1,93	1,41	7,30	50	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,080
ткк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Акт к/п	Галеты для диетического питания	50	40,00	3,30	0,40	20,80	104	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	38,00	14,00	0,70	57,00	0,000	0,00	0,000
	Итого:	550	178,00	23,89	16,48	67,08	652	0,22	0,23	10,77	0,167	0,000	108,0	308,5	82,72	3,20	378,7	0,033	0,001	0,465
Обед																				
ткк№21	Салат из овощей с морской капустой	100	25,00	1,28	8,99	8,05	118	0,05	0,04	4,01	0,01	0,00	21,54	43,94	1,50	0,016	0,87	0,016	0,016	0,000
ткк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью	250/15/1	50,00	6,19	8,35	13,90	156	0,02	0,05	1,34	0,400	0,030	15,9	63,7	2,34	0,74	29,4	0,002	0,005	0,170
ткк№ 32	Жаркое из птицы (грудка)	50/150	109,00	9,18	20,38	23,31	313	0,05	0,07	0,88	0,000	0,000	14,6	131,7	15,75	1,29	187,0	0,003	0,008	0,100
ткк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара	200	12,00	0,19	0,04	0,27	2	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	826	204,00	20,64	38,44	70,33	709	0,19	0,20	7,51	0,560	0,030	68,9	301,9	39,18	3,51	290,8	0,021	0,029	0,270
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			382,00	44,53	54,92	137,41	1361	0,41	0,43	18,28	0,727	0,030	177,0	610,4	121,90	6,70	669,5	0,054	0,030	0,735

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	71,00	9,00	9,05	15,20	233	0,07	0,06	0,00	0,012	0,000	10,1	77,0	6,89	0,42	100,2	0,008	0,020	0,760
тк№157	Каша пшениная вязкая	180	21,00	5,00	14,44	28,46	264	0,14	0,02	0,00	0,000	0,00	25,20	101,00	37,80	1,26	91,80	0,000	0,000	0,000
тк№148	Чай с лимоном без сахара	205	10,00	0,06	0,01	0,25	1	0,00	0,01	2,80	0,000	0,00	2,73	1,34	1,60	0,06	11,78	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
Итого:		665	185,00	16,56	24,29	71,76	629	0,32	0,15	17,80	0,16	0,000	71,9	254,0	77,89	5,66	296,0	0,038	0,020	0,872
Обед																				
тк№192	Огурец консервированный порционно	100	32,00	0,70	0,10	1,90	11	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,0	14,0	4,00	0,40	23,0	0,000	0,000	0,000
тк№10	Юшка гороховая	250	48,00	6,88	12,14	23,07	241	0,31	0,11	5,94	0,010	0,030	39,6	47,8	4,08	0,65	21,6	0,004	0,005	0,130
тк№137	Птица отварная	100	101,00	10,47	9,30	0,55	153	0,05	0,07	0,88	0,000	0,00	14,57	131,69	15,75	1,29	186,98	0,003	0,008	0,10
тк№17	Капуста тушеная	180	25,00	3,60	5,40	18,00	137	0,18	0,22	17,18	0,060	0,130	115,1	149,8	35,25	0,00	4,1	0,100	0,000	0,070
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Итого:		890	239,00	26,45	27,62	89,52	750	0,62	0,46	28,00	0,22	0,160	193,2	409,5	90,18	3,70	364,8	0,107	0,013	0,300
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			424,00	43,01	51,91	161,28	1380	0,94	0,61	45,80	0,382	0,16	265,1	663,5	168,07	9,36	660,8	0,145	0,033	1,172

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тгк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	72,00	6,54	12,06	3,60	149	0,10	0,08	0,00	0,000	0,00	17,50	68,00	10,00	0,90	110,00	0,000	0,000	0,000
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	5,40	6,12	26,28	182	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
тгк№159	Чай с молоком без сахара	200	14,00	1,63	1,41	2,85	31	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
тгк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр№2	Сок с трубочкой (1 шт)	200	39,00	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000
	Итого:	710	154,00	16,47	20,13	65,33	514	0,49	0,32	4,26	0,183	0,060	106,3	289,6	61,88	5,36	471,9	0,001	0,004	0,550
Обед																				
тгк№165	Огурец свежий порционно	100	52,00	0,70	0,10	1,90	11	0,03	0,02	7,00	0,000	0,000	17,0	30,0	14,00	0,50	196,0	0,000	0,000	0,000
тк№18	Борщ Сибирский с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	55,00	6,75	5,98	16,00	143	0,06	0,06	3,07	0,065	0,030	59,4	83,6	8,14	1,37	15,8	0,003	0,000	0,032
тк№5	Биточки из говядины	100	137,00	12,72	11,52	12,80	209	0,04	0,01	0,91	0,010	0,030	24,3	25,2	13,66	3,35	113,6	0,001	0,000	0,110
тгк№147	Каша ячневая вязкая	180	21,00	3,87	13,54	25,42	239	0,32	0,11	3,60	0,072	0,00	93,60	406,80	58,50	2,16	244,80	0,000	0,000	0,000
тгк№162	Компот из клубники с/м без сахара	200	12,00	0,19	0,04	0,27	2	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	910	285,00	28,03	31,86	81,19	724	0,52	0,24	15,86	0,297	0,060	211,2	608,2	113,89	8,84	643,8	0,004	0,000	0,142
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		439,00	44,50	51,99	146,52	1238	1,01	0,56	20,12	0,480	0,120	317,5	897,8	175,77	14,20	1115,6	0,005	0,004	0,692

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тгк№171	Яйцо вареное (1 шт)	40	28,00	5,59	5,76	0,27	75	0,04	0,16	0,00	0,014	0,00	23,76	0,00	14,79	1,39	58,10	0,008	0,013	0,024
тгк№195/1	Каша ячневая молочная жидкая без сахара с маслом	205	30,00	6,20	5,90	29,20	195	0,11	0,16	0,55	0,040	0,000	124,2	176,1	45,51	0,75	89,3	0,025	0,006	0,040
тгк№142	Чай без сахара	200	10,00	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
	Итого:	655	155,00	16,39	12,79	69,76	462	0,28	0,40	19,55	0,204	0,000	195,9	258,8	105,90	6,06	295,6	0,063	0,019	0,176
Обед																				
тгк№130	Салат "Зимний"	100	30,00	1,84	8,43	7,03	162	0,03	0,03	3,31	0,010	0,000	10,2	27,7	2,20	0,43	8,0	0,010	0,000	0,130
тгк№86	Суп крестьянский со сметаной	250/10	35,00	2,60	5,30	14,30	116	0,09	0,02	8,61	0,025	0,030	15,2	26,2	7,16	0,10	0,3	0,002	0,000	0,500
тгк№92	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	122,00	10,66	7,32	9,22	147	0,20	0,64	0,00	0,007	0,051	58,2	79,9	11,71	0,20	52,3	0,005	0,013	0,509
тгк№157	Каша пшеничная вязкая	180	21,00	5,00	14,44	28,46	264	0,14	0,02	0,00	0,000	0,00	25,20	101,00	37,80	1,26	91,80	0,000	0,000	0,000
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	900	241,00	24,90	36,17	105,01	897	0,54	0,76	15,92	0,192	0,081	132,7	300,9	89,97	3,35	281,6	0,017	0,013	1,139
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		396,00	41,29	48,96	174,77	1359	0,82	1,16	35,47	0,396	0,081	328,5	559,8	195,87	9,41	577,2	0,080	0,026	1,315

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	86,00	5,07	7,19	7,32	114	0,04	0,07	1,57	0,010	0,060	12,0	92,8	16,5	1,20	122,1	0,003	0,001	0,220
тк№17	Капуста тушеная	180	25,00	3,60	5,40	18,00	137	0,18	0,22	17,18	0,060	0,130	115,1	149,8	35,25	0,00	4,1	0,100	0,000	0,070
ттк№142	Чай без сахара	200	10,00	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
ттк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
тк№94	Напиток кисломолочный (кефир, ряженка, йогурт натуральный без сахара)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
Итого:		670	175,00	15,17	17,73	43,76	400	0,35	0,60	23,85	0,250	0,270	331,0	451,3	103,85	2,71	474,3	0,117	0,004	0,320
Обед																				
ттк№34	Салат "Школьный"	100	29,00	1,27	5,38	5,67	77	0,03	0,03	3,31	0,010	0,000	10,2	27,7	2,20	0,43	8,0	0,010	0,000	0,130
тк№75	Суп-пюре из овощей на курином бульоне с гречками из ржаного хлеба	250/10	56,00	5,05	4,16	18,39	146	0,04	0,06	7,07	0,020	0,030	29,1	45,7	21,44	0,61	20,0	0,003	0,005	0,000
ттк №193	Плов из перловки по-узбекски (грудка)	50/150	102,00	16,57	22,69	32,09	399	0,10	0,15	3,13	0,494	0,00	32,55	244,00	41,12	1,50	352,00	0,002	0,092	0,19
ттк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара	200	20,00	0,19	0,04	0,27	2	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000
ттк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Итого:		820	215,00	26,88	32,95	81,22	744	0,24	0,28	14,79	0,674	0,030	88,7	380,0	84,35	4,00	453,5	0,015	0,097	0,323
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		390,00	42,05	50,68	124,98	1145	0,59	0,88	38,64	0,924	0,300	419,7	831,2	188,20	6,71	927,8	0,132	0,101	0,643	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																				
ттк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000
ттк№143	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара с маслом	205	35,00	6,03	7,63	28,10	205	0,18	0,14	0,52	0,056	0,130	105,6	80,4	22,16	1,05	99,8	0,030	0,006	0,040
ттк№ 145	Какао с молоком без сахара	200	25,00	2,37	2,30	3,69	45	0,08	0,36	0,40	0,10	0,00	228,00	210,00	46,00	0,84	394,00	0,000	0,005	0,006
ттк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	79,00	0,60	0,45	15,45	71	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
Итого:		605	169,00	16,16	16,04	59,64	451	0,38	0,62	16,06	0,399	2,032	543,5	415,1	106,76	6,01	595,9	0,060	0,013	0,158
Обед																				
ттк№ 84	Салат витаминный	100	28,00	0,59	9,41	10,09	124	0,03	0,03	3,51	0,000	0,000	13,5	24,4	17,03	0,61	13,0	0,000	0,000	0,030
ттк№18	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	47,00	6,85	11,11	19,11	204	0,20	0,07	3,78	0,030	0,030	45,2	125,1	3,95	0,75	31,5	0,002	0,010	0,290
ттк№3	Печень по-строгановски	50/50	84,00	13,55	11,86	3,08	173	0,07	0,13	0,00	0,000	0,00	28,65	89,96	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	1,00	0,00	21,20	88	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
ттк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Итого:		915	217,00	35,87	46,02	127,78	1032	0,68	0,40	11,29	0,197	0,090	124,0	435,5	112,22	3,96	275,6	0,005	0,013	0,970
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		386,00	52,03	62,06	187,42	1483	1,06	1,02	27,35	0,596	2,122	667,5	850,6	218,98	9,97	871,5	0,065	0,026	1,128	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																				
тТК№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	82,00	13,58	7,19	15,06	205	0,07	0,13	0,00	0,000	0,00	28,65	89,96	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100
тТК№160	Фасоль отварная с маслом	150/10	26,00	18,85	8,40	30,70	274	0,41	0,12	0,00	0,000	0,00	84,60	192,60	75,60	5,94	626,40	0,000	0,000	0,000
тТК№142	Чай без сахара	200	10,00	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тТК№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
тТК№94	Творог детский (стаканчик) без сахара	100	80,00	9,00	5,00	4,00	97	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
Итого:		620	206,00	45,43	21,27	74,60	697	0,61	0,56	5,10	0,180	0,080	317,2	491,3	167,15	8,46	1050,3	0,016	0,003	0,130
Обед																				
тТК№167	Кукуруза отварная (консервированная)	50	25,00	1,1	0,2	5,6	20	0,01	0,01	2,40	0,001	0,000	21,0	20,5	6,50	0,180	68,0	0,000	0,000	0,009
тТК№13	Рассольник ленинградский с мясом птицы и сметаной	250/15/10	51,00	6,64	6,50	20,44	176	0,08	0,06	7,31	0,031	0,030	25,7	69,2	6,71	0,89	19,8	0,002	0,000	0,250
тТК №6	Рыба, запеченная с овощами и сыром (минтай)	50/50	65,00	14,33	10,61	4,78	173	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	18,5	41,00	0,36	106,4	0,015	0,004	0,650
тТК№147	Каша ячневая вязкая	180	21,00	3,87	13,54	25,42	239	0,32	0,11	3,60	0,072	0,00	93,60	406,80	58,50	2,16	244,80	0,000	0,000	0,000
тТК№153	Напиток из кураги без сахара	200	15,00	0,80	0,05	7,85	35	0,01	0,02	0,25	0,000	0,000	22,0	19,6	14,94	0,45	22,4	0,000	0,000	0,700
тТК№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Итого:		915	185,00	30,54	31,58	88,89	763	0,51	0,25	20,81	0,266	0,210	220,9	592,8	144,75	5,40	534,7	0,017	0,004	1,609
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			391,00	75,97	52,85	163,49	1460	1,12	0,81	25,91	0,446	0,290	538,0	1084,0	311,90	13,86	1585,0	0,033	0,007	1,739

Итого за 2 недели (10 дней)			4140,00	508,58	539,33	1595,08	13573	8,41	8,12	526,94	6,08	5,57	#####	7910	1987	140,06	9357,9	0,676	0,284	11,022
Средние показатели в день			414,00	50,86	53,93	159,51	1357	0,84	0,81	52,69	0,61	0,56	431,07	791	199	14,01	935,8	0,068	0,028	1,102
Выполнение в процентах среднее		СанПиН		103	107	76	91	109	92	137	123	10	65	120	120	141	142	123	101	50

* Примерное циклическое меню рассчитано на два приема пищи (завтрак и обед), норматив потребления пищевых веществ и энергии 55%

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), были включены в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, мясо говядины, рыба, мясо птицы, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, соки, фрукты свежие.

* Использованная литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям МР 2.4.0260-21

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

Циклическое двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся,

при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены

пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

01.03.2024 Исполнитель: Анисимова Н.Г.