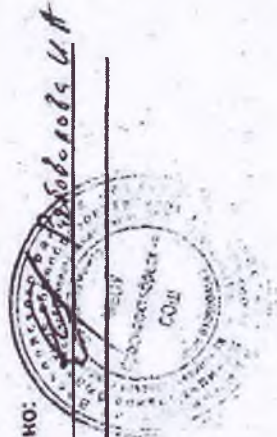


Согласовано:

Директор _____



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым горячим питанием ОВЗ (диабет)

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпромдизформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017г. - 544с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г. - 275с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Сурицкий И.М., Тутельян В.А.

День/неделя: Понедельник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
15	Сыр (Российский)	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	600	31,830	34,300	74,640	725,200	0,570	13,050	0,056	1,330	831,170	734,390	201,460	6,150

—Завтрак

Обед

	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168	0,15	1	0	1	108	105,25	37	2,6
281	Виточка мясная	80	7,92	6,62	5,92	117	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135	10,7	0,3
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	780	26,610	25,540	51,880	643,660	0,400	21,370	0,275	3,460	283,490	372,940	111,560	5,800
	Всего за Понедельник-1	1380	58,440	59,840	126,520	1368,860	0,970	34,420	0,331	4,790	1114,660	1097,330	313,020	11,950

День/неделя: Вторник-1

—Завтрак

	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
274	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	490	17,920	21,590	42,080	430,390	0,200	8,800	0,135	0,800	233,480	312,100	85,800	3,390

Обед

	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
115	Суп с рисовой крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,4	7,2		70,4	40,08	17,68	0,64
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
	Кабачки отварные с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	755	33,690	38,880	71,900	795,610	0,970	95,340	5,530	11,040	232,350	533,980	110,160	12,430
	Всего за Вторник-1	1245	51,610	60,470	113,980	1226,000	1,170	104,140	5,665	11,840	465,830	846,080	195,960	15,820

День/неделя: Среда-1

_Завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за _Завтрак	625	22,150	19,860	69,780	564,550	0,190	14,400	0,111	1,070	305,420	285,570	77,200	5,350

Обед

	Салат из отварной моркови	80	0,69	4,18	6,3	65,52	0,04	5,56		1,99	16,95	27,18	19,2	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
232	Рулет мясной	105	17,64	8,9	7,31	179,9	0,08		0,03		18	186,01	25,01	2,77
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	675	24,790	19,820	49,250	486,880	0,230	24,100	0,050	2,730	117,280	383,490	93,310	6,470
	Всего за Среда-1	1300	46,940	39,680	119,030	1051,430	0,420	38,500	0,161	3,800	422,700	669,060	170,510	11,820

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак

282	Оладьи из говьяжей пчени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	470	18,850	22,940	48,240	470,840	0,930	8,940	0,450	1,770	234,420	442,220	106,330	6,370

Обед

	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61	33	1,2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	800	19,590	12,810	87,090	582,000	0,250	55,830	0,009	3,030	196,400	394,490	143,130	5,020
	Всего за Четверг-1	1270	38,440	35,750	135,330	1052,840	1,180	64,770	0,459	4,800	430,820	836,710	249,460	11,390

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

316	Овощи, припущенные (капуста цветная)	150	4,82	5,43	30,9	191,75	0,17	6,45	0,61	2,7	95,1	178,95	123,45	24,45
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
379	Кофейный напиток молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	470	19,500	18,490	58,470	512,150	0,290	7,930	0,643	4,860	258,640	391,060	172,920	27,240

Обед

52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,2	0,83

295	Котлеты рубленые из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,3	35,2	176,8	24,8	1,76
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61	33	1,2
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	785	23,000	22,420	70,810	584,240	0,430	103,170	0,160	2,190	378,030	430,130	108,060	6,230
	Весого за Питание-1	1255	42,500	40,910	129,280	1096,390	0,720	111,100	0,803	7,050	636,670	821,190	280,980	33,470

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
15	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Сыр (Российский)	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
382	Какао с молоком без сахара	200	3,28	3,54	5,25	65,46	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Итого за Завтрак	490	28,040	29,800	52,430	586,260	0,320	3,320	0,080	0,960	819,200	668,900	142,600	5,020

Обед

	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	143,7	26	1,1
200	Бефстроганов из отварного мяса	107	14,6	18,04	3,74	235,72	0,06	0,03	-0,04		17,36	150,92	17,91	2,09
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	657	20,240	21,820	51,610	505,420	0,300	26,560	0,302	1,860	159,660	363,620	99,360	5,530
	Весого за Понедельник-2	1147	48,280	51,620	104,040	1091,680	0,620	29,880	0,382	2,820	978,860	1032,520	241,960	10,550

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за Завтрак	500	19,620	15,960	76,180	539,800	0,164	13,520	0,086	1,270	147,420	183,820	92,700	3,620

Обед

52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	805	27,150	25,520	87,340	730,780	0,555	91,950	5,800	5,790	352,010	723,650	100,030	14,500
	Всего за Вторник-2	1305	46,770	41,480	163,520	1270,580	0,719	105,470	5,886	7,060	499,430	907,470	192,730	18,120

День/неделя: Среда-2

Завтрак

227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312	Капуста цветная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
1111a	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Завтрак	470	21,720	12,390	39,580	346,730	0,270	7,970	0,093	0,980	142,120	374,160	71,800	3,630

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
1.4a	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71	35,9	1
	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Сок морковный (консервы)	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за Обед	790	26,010	24,060	83,280	643,160	0,460	34,460	0,501	1,490	281,600	507,360	185,900	6,800
	Всего за Среда-2	1260	47,730	36,450	122,860	989,890	0,730	42,430	0,594	2,470	423,720	881,520	257,700	10,430

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
11.11а	Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за <u>Завтрак</u>	550	96,740	16,900	81,440	528,800	0,490	14,560	0,065	1,490	243,650	389,960	136,250	4,830

Обед

96	Рассольник ленинградский со	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
	Кабачки отварные с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0	0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за <u>Обед</u>	720	28,830	16,790	85,640	604,520	0,680	8,050	0,240	1,360	249,700	518,330	156,160	7,310
	Всего за <u>Четверг-2</u>	1270	125,570	33,690	167,080	1133,320	1,170	22,610	0,305	2,850	493,350	908,290	292,410	12,140

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

	Котлета мясная паровая	100	16,18	9,04	8,77	181,16	0,08	0	0,01	0	12,02	164,26	24,45	2,51
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за <u>Завтрак</u>	500	25,460	16,680	64,350	507,420	0,220	16,960	0,030	1,060	171,300	342,720	100,350	4,910

Обед

20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0	0,21	13,39	33,75	7,91	0,34
	Свекольник без картофеля со сметаной	250	2,18	3,63	12,11	89,85	0,045	13,19	0,01		58,05	66,62	35,16	1,71
288	Птица (курица отварная)	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32	124,4	16,0	2
139	Капуста тушеная	150	3	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91	20,85	1,2

