



СОЛДАТОВ И НАКИ
 Директор МАОУ МКОУ № 4 (Ф.И.О.)
 МКОУ (расшифровка)

Примерное 10-дневное меню 2-разового питания для обучающихся, страдающих сахарным диабетом (крупы, макарон, сока фруктового, пшеничного хлеба)



№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества					К/кал
			Выход	Б	Ж	У		
	1	День Понедельник						
		Завтрак						
91		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	50	7	5,9	10,4	122,3	
100*		Каша геркулесовая молочная без сахара с маслом сливочным	300	9,2	13	37,3	303,48	
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
		Итого завтрак:		19,97	22,83	73,65	579,7	
		Обед						
144		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	
раз		Гуляш из свинины	50/50	8,1	18	12,6	243,9	
291		Картофель отварной с зеленым горошком	180/20	6,7	0,8	34,2	173,9	
493		Чай без сахара	200	0,1	0	15	60	
108		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,3	17,4	83,2	
		Фрукт	140	1	0	0	110	
		Итого обед:		20,54	22,5	91,3	757,4	
		Всего		40,51	45,33	164,95	1337,1	

№ п/п	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
раз	Пудинг творожный с яблоками и сметаной	Завтрак	200	8,6	8,4	55,5	369,9
267*	Чай с молоком без сахара		200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Фрукт		150	1	0,2	0,2	92
	Итого завтрак:			11	10,2	73,04	551,22
		Обед					
50	Салат из свежлы отварной		100	1,5	5,5	8,4	89
39*	Суп картофельный		250	2,81	7,62	17,82	151
раз	Ромштекс		100	8,8	2,1	9,2	153,3
681/2	Каша гречневая вязкая		180	6,9	9,4	24,9	213,9
раз	Чай каркаде без сахара		200	0,5	0	29,08	75,9
108	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,8	0,3	17,4	83,2
	Итого обед:			23,31	24,92	106,8	766,3
			Всего	34,31	35,12	179,84	1317,52

№ п/п	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
91	Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе		50	7	5,9	10,4	122,3
106*	Каша ячневая молочная без сахара с маслом сливочным		300	9	6,4	34,3	297,2
242*	Какао с молоком без молока		200	3,4	2,6	18,8	110,7
	Итого завтрак:			16,4	14,5	101	602,2
		Обед					
66	Салат картофельный с огурцом свежим и луком/Овощи свежие		100	1,7	5,3	10,5	96
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		250	1,8	1,3	2,2	95
642/1	Плов из свинины		220	14,5	29,6	47,9	488,2
508	Компот из сухофруктов без сахара		200	0,5	0	21,8	89
108	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,8	0,3	17,4	83,2
	Итого обед:			21,3	36,5	99,8	851,4
			Всего	37,7	51	200,8	1453,6

№ рец	4 день	Четверг		Пищевые вещества			К/кал
				Выход	Б	Ж	
		Завтрак					
95	Бутерброд с маслом и повидлом на ржано-пшеничном хлебе		50	1,4	3,5	27,1	146,6
99*	Каша пшеничная молочная без сахара с маслом сливочным		300	9,29	9,18	44,08	296,64
515	Молоко кипяченое		200	5,8	5	9,6	106
	Итого завтрак:			16,49	17,68	80,78	549,24
		Обед					
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие		100	1	10	7	124
134	Рассольник Ленинградский (с крупной перловой или ячневой) со сметаной		250	2,1	5,3	16,2	121,3
раз	Шницель из индейки		100	14	14	16	257
429	Картофельное пюре		180	3,8	7,9	19,6	165,6
507/ 929/1	Компот из свежих фруктов без сахара		200	0,16	0	15	96
108	Хлеб ржано-пшеничный		25	3,2	0,4	19	82
	Итого обед:			24,26	37,6	92,8	845,9
				40,75	55,28	173,58	1395,14
			Всего				

№ рец	5 день	Пятница		Пищевые вещества			К/кал
				Выход	Б	Ж	
		Завтрак					
91	Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе		10/30	7	5,9	10,4	122,3
106*	Каша ячневая молочная без сахара с маслом сливочным		310	9	6,4	34,3	297,2
516	Кисломологичный напиток		200	5,2	4,5	7,2	90
	Итого завтрак:			17,9	15,8	78,7	595,7
		Обед					
50	Салат из свежкы отварной		100	1,5	5,5	8,4	89
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		250	1,8	5,18	7,8	91
раз	Биточек из пышленка		100	11	18	17	277
173	Картофель отварной		180	3,4	7,3	22,8	171
раз	Напиток лимонный без сахара		200	0,07	0,01	15,31	94,62
108	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,8	0,3	17,4	83,2
	Итого обед:			23,87	47,49	109,5	826,62
	Всего			41,77	63,29	188,2	1422,32

№ рец	6 День	Понедельник	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
					Б	Ж	У	
95	Бутерброд с маслом и повидлом на ржано-пшеничном хлебе			50	1,4	3,5	27,2	146,6
100*	Каша геркулесовая молочная без сахара с маслом сливочным			300	9,2	13	37,3	303,48
267*	Чай с молоком без сахара			200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Итого завтрак:		Обед		11,9	16,9	90,04	560,82
246/2	Суп-пюре из бобовых			250	7,8	3,1	17,1	149,7
170	Гренки из ржано-пшеничного хлеба			15	2,2	0,2	13,9	50,13
раз	Мясо тушёное (без муки)			50/50	8,1	18	12,6	243,9
429	Картофельное пюре			180	3,8	7,9	19,6	165,6
494	Чай с лимоном без сахара			200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб ржано-пшеничный			40	2,8	0,3	17,4	83,2
	Фрукт			150	1	0,2	0,2	92
	Итого обед:				28,67	22,61	81,91	867,43
					40,57	39,51	171,95	1428,25
				Всего				

№ рец	7 День	Вторник	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
					Б	Ж	У	
91	Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе			50	5	8,1	7,4	123
106*	Каша ячневая молочная без сахара с маслом сливочным			300	8,16	14,54	45,59	345,78
515	Молоко кипяченое			200	5,8	5	9,6	106
	Итого на завтрак:		Обед		18,96	27,64	62,59	574,78
50	Салат из свежих отварной			100	1,5	5,5	8,4	89
153/64*	Суп овощной			250	9,2	7,2	16,1	166,3
раз	Котлета Пожарская			100	9	20	11	257
415	Каша пшеничная рассыпчатая			180	4,2	7,3	38,8	237,8
507/ 929/1	Компот из свежих фруктов без сахара			200	0,16	0	15	96
108	Хлеб ржано-пшеничный			40	2,8	0,3	17,4	83,2
	Итого на обед:				30,16	51,5	127,49	891,2
				Всего	49,12	79,14	190,08	1465,98

№ п/п	8 день	Среда	Завтрак		Пищевые вещества		У		К/кал
раз			Выход	Б	Ж	У			К/кал
раз	Пудинг творожный с яблоками и сметаной		200	8,6	8,4	55,5			369,9
267*	Чай с молоком без сахара		200	1,4	1,6	17,34			89,32
	Фрукт		1 шт	1	0,2	0,2			92
	Итого на завтрак:			11	10,2	73,04			551,22
		Обед:							
раз	Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие		100	1	10	7			154,2
раз	Суп Крестьянский (с крупной ячневой или перловой) со сметаной		250	2,4	8,4	15,4			186,6
345	Котлета рыбная		100	13,9	2,1	9,6			113
173	Картофель отварной		180	3,4	7,3	22,8			171
раз	Чай каркаде без сахара		200	0,5	0	29,08			75,9
108	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,8	0,3	17,4			83,2
	Итого на обед:			27,3	21,6	112,68			786,8
				38,3	31,8	185,72			1338,02
			Всего						

№ п/п	9 день	Четверг	Завтрак		Пищевые вещества		У		К/кал
раз			Выход	Б	Ж	У			К/кал
95	Бутерброд с маслом и повидлом на ржано-пшеничном хлебе		50	1,4	3,5	27,2			146,6
99*	Каша пшеничная молочная без сахара с маслом сливочным		300	9,29	9,18	44,08			296,64
242*	Какао с молоком без молока		200	3,77	3,93	25,95			153,92
	Итого на завтрак:			13,77	22,93	93,35			623,92
		Обед:							
50	Салат из свежих отварной		100	1,3	10,1	7,6			126,1
раз	Суп овощной со сметаной		250	2,4	7,3	15,7			143,8
раз	Прыпленок/филе без соуса с томатом		50/50	22	6,7	4,7			198
429	Картофельное пюре		180	3,15	6,6	16,35			138
508	Компот из сухофруктов без сахара		200	0,5	0	27,8			113,8
108	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,8	0,3	17,4			83,2
	Итого на обед:			32,15	31	89,55			802,9
				45,92	53,93	182,9			1426,82
			Всего						

№ рецеп	10 День	Пятница	Завтрак		Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж		У	К/кал		
раз					200	8,6	8,4	55,5	369,9
267*					200	1,4	1,6	17,34	89,32
					150	1	0,2	0,2	92
						11	10,2	73,04	551,22
				Обед:					
66					100	1,7	5,3	10,5	97
142					250	1,8	5,18	7,8	91
раз					100	14,4	15,6	13,3	254,4
681/2					180	6,9	9,4	24,9	213,9
раз					200	0,07	0,01	15,31	94,62
108					40	2,8	0,3	17,4	83,2
						27,67	35,79	89,21	834,12
						38,67	45,99	162,25	1385,34
					Всего				

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200* Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861774

Владелец Душейко Оксана Юрьевна

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025