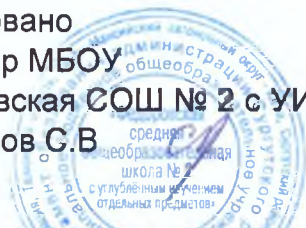


Согласовано  
 Директор МБОУ  
 Федоровская СОШ № 2 с УИОП  
 Капитонов С.В.



Утверждаю Директор  
 «АЗБУКА ПИТАНИЯ»  
 А.С.Гергалю  
 Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ( завтрак,обед) диабет      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	214,6	848
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
	Чай без сахара	200					927,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12,78</b>	<b>11</b>	<b>68,22</b>	<b>403,4</b>	
Обед	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	Суп картофельный с гречневой крупой*	250	0,27		2,04	11,9	85,05
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	213,6	437
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8	917,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>24,64</b>	<b>24</b>	<b>87,13</b>	<b>669,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>37,42</b>	<b>35</b>	<b>155,35</b>	<b>1072,6</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ( завтрак,обед) диабет      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Мясо тушеное	100	15,53	17	3,3	225	1 104
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Сок натуральный*	200	0,6		32,6	104	707,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>740</b>	<b>26,41</b>	<b>25</b>	<b>116,07</b>	<b>760</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	64,4	12,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	7,77	11	13,15	156,7	1 394
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	100	12,05	17	8,07	247,8	1 035
	Капуста брокколи отварная	180	1,12		2,34	14,4	568
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,32		16,46	69,7	705,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>25,38</b>	<b>35</b>	<b>72,04</b>	<b>679</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>51,79</b>	<b>60</b>	<b>188,11</b>	<b>1439</b>	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ( завтрак,обед) диабет      Неделя: 1      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша перловая вязкая	180	8,01	5	33,71	214,8	0,1
	Колбасные изделия отварные	100	10,48	28	0,9	296,9	970
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Чай без сахара	200					927,02
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>21,21</b>	<b>33</b>	<b>66,13</b>	<b>652,1</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,69	2	15,78	100,8	1 017
	Жаркое по-домашнему из говядины	200	19,53	20	16,98	325,4	893
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
	Компот из смеси сухофруктов без сахара*	200	0,46		12,52	55,8	1 402
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>27,84</b>	<b>23</b>	<b>77,51</b>	<b>622</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 450</b>	<b>49,05</b>	<b>56</b>	<b>143,64</b>	<b>1274,1</b>	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ( завтрак,обед) диабет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	180	23,49	15	26,16	340,6	1 073
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Какао с молоком без сахара*	200	3,87	4	5,11	60	488,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>31,52</b>	<b>20</b>	<b>68,41</b>	<b>564,6</b>	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	100	1,42	2	8,13	58,7	51
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
	Кисель из ягод (без сахара)	200	0,23		28,89	118,1	916,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>30,7</b>	<b>29</b>	<b>135,05</b>	<b>927,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>62,22</b>	<b>49</b>	<b>203,46</b>	<b>1492,1</b>	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ( завтрак,обед) диабет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба запеченная под сырной корочкой*	100	18,94	25	12,91	352,3	1 229,02
	Капуста тушеная	180	2,18	8	14,18	141,5	
	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Чай без сахара	200					927,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,69</b>	<b>33</b>	<b>47,98</b>	<b>584,9</b>	
Обед	Салат из белокочанной и морской капусты*	60	0,65	3	2,41	37,1	22
	Суп картофельный с крупой	250	2,7	3	20,43	119,3	1 273
	Мясо кур отварное в соусе	120	26,42	28	1,57	284,5	1 167
	Бобовые отварные	180	17,24	7	41,58	294,6	857
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Напиток апельсиновый* (без сахара)	200	0,2		25,73	105,2	925,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>49,45</b>	<b>41</b>	<b>111,48</b>	<b>924,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 400</b>	<b>73,14</b>	<b>74</b>	<b>159,46</b>	<b>1509,6</b>	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ( завтрак,обед) диабет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,07	8	0,1	70,9	96
	Сыр (порциями)	20	5,96	2			97
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным*	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Чай без сахара	200					927,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,39</b>	<b>19</b>	<b>60,18</b>	<b>515,2</b>	
Обед	Кукуруза консервированная*	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Суп картофельный с рыбой	250	4,65	3	19,88	127,1	1 017,01
	Рагу с мясом*	250	3,83		34,11	410,7	1 071,01
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	704
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>14,89</b>	<b>10</b>	<b>123,97</b>	<b>897,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>36,28</b>	<b>29</b>	<b>184,15</b>	<b>1412,6</b>	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ( завтрак,обед) диабет		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сердце по-строгановски*	100	14,92	15	5,79	116,4	1 075
	Фасоль отварная	180	18,14	2	40,61	257,5	330
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
<b>Итого за Завтрак</b>		640	37,28	18	92,9	572,8	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы	100	1,48	8	8,65	115,9	820
	Щи из свежей капусты со сметаной*	250					120 072
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	9,02	7	5,31	119	471,02
	Каша перловая рассыпчатая*	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
	Кисель из ягод (без сахара)	200	0,23		28,89	118,1	916,01
<b>Итого за Обед</b>		890	19,72	22	112,66	718,9	
<b>Итого за день</b>		1 530	57	40	205,56	1291,7	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ( завтрак,обед) диабет		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	100	12,05	17	8,07	247,8	1 035
	Капуста цветная отварная	180	4,83	9	8,09	133,6	523,02
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Хлеб ржаной	30	1,68		14,82	63	1 148
	Чай с молоком без сахара	200	1,62	2	12,61	73,5	854,02
<b>Итого за Завтрак</b>		610	20,98	28	46,18	531,9	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Голубцы ленивые из говядины	100	7,2	5	6,02	100,1	967
	Каша гречневая вязкая*	180	4,84	5	24,96	171,4	1 032
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Компот из яблок и ягод (без сахара)	200	0,31		30,8	128,3	633,03
<b>Итого за Обед</b>		870	20,34	21	102,93	696	
<b>Итого за день</b>		1 480	41,32	49	149,11	1227,9	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ( завтрак,обед) диабет		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суфле из творога*	180	26,98	17	28,8	378,6	1 068,01
	Хлеб ржаной	30	1,68		14,82	63	1 148
	Какао с молоком без сахара*	200	3,87	4	5,11	60	488,02
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
<b>Итого за Завтрак</b>		560	33,73	21	59,98	558,6	
<b>Обед</b>							
	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	1,76	7	6,52	97,6	31
	Суп из овощей с фасолью	250	2,86	4	12,34	94,1	144
	Рыба тушеная с овощами	120	0,6	6	4,38	77,6	1 135
	Каша перловая рассыпчатая*	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
	Компот из свежих яблок без сахара*	200	0,4		9,8	47	475
<b>Итого за Обед</b>		910	14,61	24	102,85	682,2	
<b>Итого за день</b>		1 470	48,34	45	162,83	1240,8	

Меню для детей 12 лет и старше ( завтрак,обед) диабет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Фрикадельки из птицы	100	12,83	16	8,54	228,8	1 061
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		640	23,85	24	76,14	613,9	
Обед	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Рассольник ленинградский со сметаной*	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Печень по-строгановски.	120	16,5	20	8,44	255,5	317
	Каша кукурузная с луком	180	0,28	5	1,44	52,4	298,07
	Хлеб ржаной	60	3,36	1	29,64	126	1 148
	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,32		16,46	69,7	705,02
<b>Итого за Обед</b>		910	24,19	32	78,51	676,1	
<b>Итого за день</b>		1 550	48,04	56	154,65	1290	
<b>Итого за период</b>		14 750	504,6	493	1706,32	13250,4	
<b>Среднее значение за период</b>		737,5	25,2	24,7	85,3	662,5	