



Меню завтраков, обедов для питающихся до 11 лет диабет 2 типа.

МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Эц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C		
ЗАВТРАК																
182	Каша рисовая с маслом без сахара	150	251,2	5,1	10,72	33,3	4,7	16,4	50,6	0,36	20	122,7	0,35	0		
PP	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0		
PP	Фрукт	200	84,8	1	0	20,2	14	8	19,14	2,8	0	48	0,04	6		
377	Чай без сахара с лимоном	200	57,33	4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,4	0	48	0,04	8		
Итого за прием		580,00	454	12,78	12,11	74,29	131,25	123,48	255,3	22	20	218,7	0,43	14		
ОБЕД																
71	Помидор свежий	60	12,6	0,49	0	3	9,49	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91		
102	Суп овощной с зеленым горошком	200	129,72	4,41	10	18,06	30,46	28,24	69,74	2,02	0	890,9	0,18	12,32		
288	Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49		
309	Пшено с маслом	155	245	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8		
342	Компот из замороженных ягод	200	144,77	0,16	0	27,88	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18		
PP	Хлеб ржаной	40	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0		
Итого за прием		745,00	718,81	31,455	36,235	142,11	175,38	254,41	411,6	12	29,74	1280	6,79	43,7		
Итого за день		1325,00	1172,81	44,235	48,345	216,4	306,63	377,89	666,9	34	49,74	1498	7,22	57,7		
МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)																



Директор МАУ Школьное питание

Перейднов А.

2022 г.

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)					
			всего		всего			Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C				
ЗАВТРАК																			
182 Каша пшеничная на молоке без сахара с маслом	150	161	2,32	3,96	28,97	4,7	16,4	50,6	0,36	20	122,7	0,35	0						
ПР Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0						
338 Фрукт	200	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	2,1						
379 Кофейный напиток на молоке без сахара	200	100,5	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	7,12							
Итого за прием	580,00	364,27	7,96	6,89	78,95	143,3	66,96	180,2	2,2	40	123	7,47	2,1						
ОБЕД																			
52* Огурец свежий	30	7	5,25	14,48	3,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23						
88 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	67,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0	897,6	0,05	14,28						
90/354 Курица тушеная с овощами 55/45	100	187,87	14,2	11,67	4,2	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17						
304 Цветная капуста отварная	150	209,35	3,6	4,71	30,66	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0	0,45	0						
349 Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0,04	0,04	8						
ПР Хлеб ржаной	40	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0						
Итого за прием	760,00	597,94	25,73	35,02	76,2	71,42	82,7	263,2	4,3	1,1	1322	0,67	35,7						
Итого за день	1340,00	962,21	33,69	41,91	155,15	214,72	149,66	443,4	6,5	41,1	1445	8,14	37,8						
МЕНЮ 1 неделя (среда 1)																			
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)							
ЗАВТРАК			всего	всего	Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C							
173 Каша овсяная вязкая на молоке с маслом	150	318,7	9,04	13,4	40,16	72,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,29	6,36						
ПР Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0						
338 Фрукт	200	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0						

377	Чай без сахара с лимоном	200	57,33	4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,42	0	48	0,04	8
	Итого за прием	580,00	478,7	16,02	14,79	81,95	194,03	260,88	413,8	24	29,5	166,9	0,33	14,4
	ОБЕД													
48	Салат Зимний	60	12,6	0,6	0,24	6	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
112	Суп-лапша Домашняя с зеленью	200	108,11	2,12	6,39	10,52	88,29	62,9	102,7	1,51	9	115	0,12	20,21
290	Гуляш из курицы 55/55	110	166,35	14,73	25,05	3,27	24,8	20,27	117,3	2	3,54	0	0,07	1,2
302	Гречка отварная с маслом	150	243,75	8,62	6,09	38,64	12,3	1,2	17,8	1,02	0	0	0,04	24,02
348	Компот из сухофруктов/лизома без сахара	200	114,8	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0	0,04	8
	Пр Хлеб ржаной	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	730,00	677,33	28,09	38,03	92,27	144,85	96,75	303,5	5,6	12,54	119,9	3,3	123
	Итого за день	1310,00	1156,03	44,11	52,82	174,22	338,88	357,63	717,4	30	42,04	286,8	3,63	138

МЕНЮ Неделя (четверг 1)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод		Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)				
			всего	всего	всего	всего	Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C						
ЗАВТРАК																				
71 Помидор свежий	30	6,3	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37							
309 Омлет	110	345,6	5	9	36	151,2	27,7	146,74	3,1	29,5	118,9	0,32	0							
Пр Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0							
338 Фрукт 100 г	100	67	0,9	0,12	9,2	0	0	120,3	0,01	29,2	220,2	0,09	10,2							
376 Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14,04	6	0	0	0,4	0	0	0	0							
Итого за прием	470,00	507,57	8,37	9,37	77,6	168,64	43,98	301,7	3,9	58,7	339,1	0,48	17,6							
ОБЕД																				
71 Свежий огурец	40	8	0,6	0,24	1,38	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70							
82 Борщ Сибирский со сметаной	210	142	1,45	4,12	100,2	35,5	21	42,58	0,95	0	0	0,04	8,23							
259 Рагу овощное с мясом	240	334	34,4	19,34	27,44	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	0	0,09	0,28							
80 Компот из с/м ягоды без сахара	200	107,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0	0,76	0,01							
Пр Хлеб ржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0							

МЕНЮ 1 неделя (пятница 1)																		
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод		Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)			
			всего	всего	всего	всего	Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С				
Итого за прием	720,00	623,26	38,33	24,16	162,05	101,38	56,53	219,6	3,7	22,74	4,89	3,92	78,5					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1190,00	1130,83	46,7	33,53	239,65	270,02	100,51	521,2	7,6	81,44	344	4,4	96,1					
МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)																		
Итого за прием	1380,00	1373,24	46,59	56,34	241,39	273,18	311,27	577,4	10	88,01	1079	13,6	40,8					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380,00	1373,24	46,59	56,34	241,39	273,18	311,27	577,4	10	88,01	1079	13,6	40,8					
173	Каша молочная пшеница без сахара	200	258	3,5	7,8	37	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	4,16	0,09	0,28				
ПР	Фрукт	200	82	1,8	4,3	24,5	1,2	2,4	12,1	0,1	0	0,3	0,01	0				
15	Сыр	10	54	4	5	0	9	0	0	0,6	0	0	0	0				
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0				
382	Какао с молоком без сахара	200	118,1	4,08	3,5	17,58	122	14	90	0,56	0,04	108,5	0,06	7,12				
	Итого за прием	640,00	572,77	15,55	20,85	92,16	173,93	36,59	214	2,6	22,78	113	0,16	7,4				
ОБЕД																		
42	Винегрет овощной	60	50,16	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6				
96	Рассольник Домашний со сметаной	210	142,82	2,82	5,23	11,98	72,18	52,95	87,63	1,37	7,27	910,8	0,1	17,21				
78/354	Котлета Дружба сметанносливочном соусе	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27	51	0	7	3,96				
309	Гороховое пюре с маслом	150	254	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8				
352	Отвар плодовоовощный	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18				
пр	Хлеб ржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0				
	Итого за прием	740	800,47	31,035	35,485	149,23	273,18	311,27	577,4	10	88,01	1079	13,6	40,8				
	Итого за ДЕНЬ	1380,00	1373,24	46,59	56,34	241,39	273,18	311,27	577,4	10	88,01	1079	13,6	40,8				

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод		Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)				
			всего	всего	всего	всего	Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С					
ЗАВТРАК									Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С			
184 Каша молочная пшеничная с маслом 6/с	150	230,56	10,61	7,62	46,32	62,97	194,2	274	6,2	35,4	142,7	0,35	7,63						
ПР Хлебцы ржаные	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
338 Фрукт	200	42	0,3	0	41	9	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0			
379 Чай	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12						
Итого за прием	520	433,83	16,25	10,55	116,3	201,57	244,76	403,6	8	55,4	143	0,41	14,8						
ОБЕД																			
64 Салат Витаминка	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1						
101 Суп овощной на к/б	200	72,6	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	0	978,3	0,08	6,6						
288 Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49						
309 Фасоль отварная с маслом	150	245	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8						
352 Отвар плодовоовощный	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18						
ПР Хлеб ржаной	40	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0						
Итого за прием	740	601,49	26,45	30,66	79,29	236	297	499	9,3	36,8	1153	6,66	31,2						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	1035,32	42,7	41,21	195,59	437,57	541,76	902,6	17	92,2	1296	7,07	45,9						
МЕНЮ 2 неделя (вторник 2)																			
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)							
ЗАВТРАК			всего	всего		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С						
182 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	161	2,32	3,96	28,97	4,7	16,4	50,6	0,36	20	122,7	0,35	0						
ПР Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0						
338 Фрукт г	200	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0						
379 Кофейный напиток с молоком	200	100,6	3,17	2,68	15,9	129,6	50,56	129,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12						

Итого за прием		580	582,3	16,29	25,88	83,62	230,7	253,3	429,6	8	126,2	312	0,44	14,8
ОБЕД														
68	Салат из б/к капусты с морковью и кукувр.	60	63,84	0,58	5,98	2,01	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
101*	Суп картофель.с крупой и рыб. конс.	200	111,7	2,55	3,45	17,25	82,88	55,05	83,2	1,55	7,29	978,3	0,07	16,35
291	Лоблио с курицей	240	388,93	21,3	20,88	43,92	47,69	44,35	199,2	2,4	66,91	5,07	0,02	1,59
368	Компот из заморожен.ягод б/с	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
ПР	Хлеб ржаной	40	28,7	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
Итого за прием		740	755,63	25,57	27,57	99,67	224	149	279	5	49	1957	0,3	41,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1320	1337,93	41,86	53,45	183,29	454,7	402,3	708,6	13	175,2	2269	0,74	56,6

МЕНЮ 2 неделя (среда 2)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)							Витамины (мг)			
			всего	всего	Са	Мг		Р	Fe	А	В	В1	С					
ЗАВТРАК																		
184 Омлет	110	230,56	10,61	7,62	46,32	62,97	194,2	274	6,2	35,4	142,7	0,35	7,63					
ПР Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0					
377 Чай с лимоном/б/с	200	57,33	4,51	1,14	7,71	112,55	99,08	185,54	18,4	0,01	0,4	0,01	3,67					
ПР Йогурт б/с	90	274	12,2	11,3	21,2	315	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1					
Итого за прием		505	622,56	29,49	20,31	88,31	490,52	328,48	571,7	25	53,41	241,1	0,39	16,4				
ОБЕД																		
71 Помидор свежий	40	8,4	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37					
82 Борщ на курином бульоне со сметаной	210	263,58	1,82	4,92	125,25	116	69,87	138,2	1,39	17,98	536,8	0,11	15,59					
265 Каша гречневая по-купечески с говядиной и овощами	200	417	22,5	21,12	50,4	18,29	29,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17					
349 Компот из кураги б/с	200	94,2	0,04	0,04	24,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8					
ПР Хлеб ржаной	40	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0					
Итого за прием		710	814,9	25,7	26,29	211,77	158,29	123,87	308,2	3,8	17,98	538	0,32	31,1				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1215	1437,46	55,19	46,6	300,08	648,81	452,35	880	29	71,39	779,1	0,71	47,5				

184	Каша молочная ячневая с маслом	150	230,56	10,61	7,62	46,32	62,97	194,20	274,00	6,20	35,40	142,70	0,35	7,63
ПР	Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт г	200	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	0
383	Какао с молоком б/с	200	138,10	3,44	3,50	24,41	129,60	50,56	129,60	1,22	20,00	0,34	0,06	7,12
	Итого за прием.	580	471,33	16,52	11,37	104,81	201,57	244,76	403,60	8,02	55,40	143,04	0,41	14,75
	ОБЕД													
42	Мозаика	60	50,16	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42	0	4,09	0,07	6,6
102	Суп с фасолью на курином бульоне	200	90,84	1,65	5,09	9,93	82,88	55,05	83,2	1,55	7,29	978,3	0,07	16,35
68/354	Биточки мясные с соусом	80	184,8	17,98	12,88	15,17	35,04	26,13	133,6	1,22	21,33	0,32	0,05	0,7
302	Рагу овощное	150	143,75	0,62	6,09	8,64	2,3	1,2	7,8	0,02	0	4,18	0,04	24,02
352	Отвар плодовогадный	200	98,1	1,44	3,5	24,41	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12
ПР	Хлеб ржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	720	599,37	24,71	30,88	67,98	218,85	113,6	316,3	5,1	48,62	988	0,32	54,8

МЕНЮ на замену №1

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углевод вл, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины (мг)				
			всего	всего	всего	всего		Са	Мг	Р	Fe	А	В	В1	С			
ЗАВТРАК																		
168 Каша молочная гречневая с мас. б/с	200	197	4,52	4,07	35,46	10,7	7,9	38,6	0,47	20	142,7	0,04	0					
ПР Хлеб ржаной	30	60,67	2,17	0,25	13,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР Творожный сырок	90	75	7,1	6,3	2,9	115	35,2	112,2	0,8	18	98	0,03	5,1					
376 Чай	200	28	0,2	0	14,04	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием	450	566,3	9,4	13,87	39,14	200,1	89	249,5	2,3	56,2	243	0,18	15,4					
ОБЕД																		
64 Огурец соленый порц.	50	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18	0	4,09	0,02	2,1					
104 Суп с мясными фрикад.	200	118,81	5,83	4,56	13,59	25,52	32,01	10,3,97	1,51	3,96	115	0,12	9,87					
ПР Курица отварная отварная	50	145	7	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49					
309 Гороховое пюре с маслом	150	504,7	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	0,29	6,36					
352 Отвар плодовогадный б/с	200	98,1	1,44	3,5	24,41	79,6	10,56	29,6	1,22	20	0,34	0,06	7,12					
ПР Хлеб ржаной	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0					

Итого за прием	680	860,56	17,01	19,89	98,27	239	204	411	6,5	9,4	223,7	0,45	45,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	1426,86	26,41	33,76	137,41	439,1	293	660,5	8,8	65,6	466,7	0,63	60,8

8 911 86 127 66

Разработала Дроздова Ирина Николаевна

* Блюда из справочника с дополнениями.

Пр Блюда покупные сертифицированные

Использовала: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетуляна. /М.Дели принт 2011 г.