

Согласовано

И.О. директора МБОУ СОШ №4

С.В. Ершова

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

Диабет 1-4 кл Комплекс завтрак,обед 414 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром с ржаным хлебом	60	9,2	12	13,33	198,7	10,23
	Каша овсянная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	180	5,41	8	18,19	165,1	850,02
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5	1 628
	Фрукты свежие (груши)	120	0,43		11,12	50,8	1 614
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>18,14</b>	<b>22</b>	<b>53,34</b>	<b>487,7</b>
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	75	0,07		0,17	5,4	993
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,16	8	6	121,6	123
	Плов перловый со свининой	190	18,57	27	38,6	474,2	1 162,03
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>29,25</b>	<b>35</b>	<b>70,39</b>	<b>722,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 290</b>	<b>47,39</b>	<b>57</b>	<b>123,73</b>	<b>1210,4</b>	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Оладьи из пчени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Пюре из овощей	140	1,54	10	6,44	124,6	7,17
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6	1 618
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>690</b>	<b>23,97</b>	<b>23</b>	<b>59,18</b>	<b>540,4</b>	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,74	123	1 018,06
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1053
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Компот из ягод (вишня) без сахара	200			19,96	79,8	917,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6	1 628
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>26,65</b>	<b>41</b>	<b>78,28</b>	<b>775,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>50,62</b>	<b>64</b>	<b>137,46</b>	<b>1316,2</b>	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из отварного мяса	100	14,83	11	4,35	179	2,18
	Каша ячневая вязкая	135	4,77	4	21,81	145,7	1 623
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>23,44</b>	<b>15</b>	<b>50,77</b>	<b>451,3</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	3	11,68	92,6	14 538,58
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Тефтели мясные с луком	80	11,21	11	11,07	191,3	907
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара ЛПУ	20	0,17	2	1,43	21,6	1 631,01
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	6	30,45	192,9	14 539,28
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6	1 628
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26,34</b>	<b>28</b>	<b>69,41</b>	<b>634,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 385</b>	<b>49,78</b>	<b>43</b>	<b>120,18</b>	<b>1085,9</b>	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Котлета Детская мясная	80	12,44	10	12,79	201	1 054
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара ЛПУ	20	0,17	2	1,43	21,6	1 631,01
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	140	4,34	3	19,59	126	845,09
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной витаминизированный	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Яблоко свежее	120	0,48		11,76	53,3	1 618
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>21,52</b>	<b>17</b>	<b>63,74</b>	<b>529,5</b>	
Обед	Рубленые яйца с маслом и луком шк	60	5,88	9	1,08	107,4	14 538,46
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной без сахара	200	3,03	6	13,87	118	1 021,06
	Мясо говядины отварное	20	6	5		70,3	1 053
	Котлета из горбуши запеченная с маслом и сырной корочкой	90	9,74	7	6,51	129,6	1 086
	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5	7,17
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>30,64</b>	<b>39</b>	<b>55,26</b>	<b>692,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 395</b>	<b>52,16</b>	<b>56</b>	<b>119</b>	<b>1221,7</b>	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный без сахара	140	17,77	23	13,06	337	1 073,05
	Сметана	35	0,88	7	1,19	71,3	5,8
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Яблоко свежее	120	0,48		11,76	53,3	1 618
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>22,43</b>	<b>31</b>	<b>42,71</b>	<b>548,6</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, свежим огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Птица запеченная со сметаной	80	12,94	20	0,12	228,8	889
	Калуста тушеная с растительным маслом	150	2,63	4	7,66	78,6	7,18
	Напиток Ягодка смородина (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>25,32</b>	<b>39</b>	<b>46,22</b>	<b>638,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 295</b>	<b>47,75</b>	<b>70</b>	<b>88,93</b>	<b>1187</b>	

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром с ржаным хлебом	60	9,2	12	13,33	198,7	10,23
	Каша овсяная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	200	6,02	8	20,22	183,5	850,02
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,65		8,35	43,5	1 628
	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5	14 539,43
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>18,13</b>	<b>20</b>	<b>53,34</b>	<b>478,2</b>	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,61	3	1,96	34,4	8,7
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Трубочка мясная Чародейка свинина/говядина	90	14	12	14,39	219,1	1 056
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6	1 628
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>28,16</b>	<b>29</b>	<b>68,11</b>	<b>640,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 385</b>	<b>46,29</b>	<b>49</b>	<b>121,45</b>	<b>1119,1</b>	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Птица запеченная со сметаной	80	12,94	20	0,12	228,8	889
	Рагу из овощей	140	3	6	19,8	146,8	959
	Чай с шиповником (без сахара)	200			11,18	44,7	854,07
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
<b>Итого за Завтрак</b>		610	19,39	26	60,35	583,4	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, свежим огурцом, горошком и растительным маслом Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25,03
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной без сахара	230	3,48	7	15,96	135,7	1 021,06
	Мясо говядины отварное	20	6	5		70,3	1 053
	Плов перловый со свиной	150	14,66	22	30,47	374,3	1 162,03
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	<b>Итого за Обед</b>		700	28,73	40	77,32	783,3
<b>Итого за день</b>		1 310	48,12	66	137,67	1366,7	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная без сахара	180	29,87	19	12,28	340,4	5,1
	Сметана	30	0,75	6	1,02	61,1	5,8
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Бутерброд с сыром с ржаным хлебом	50	5,6	4	20,56	140	810,09
<b>Итого за Завтрак</b>		500	38,92	29	47,41	611,1	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60	0,06		0,13	4,3	993
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015,04
	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282	1 051
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Компот из ягод (вишня) без сахара	200	0,2		1,46	8,8	917,04
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		760	25,27	21,35	57,34	643,5	
<b>Итого за день</b>		1 260	64,19	50,35	104,75	1254,6	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Плов перловый с говядиной	150	14,66	22	30,47	374,3	1 162,01
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие (апельсины)	120	0,72		6,48	34,4	1 612
Итого за Завтрак		530	17,6	22	50,75	477,4	
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,92	4	4,77	57,3	8,21
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,05	6	8,33	108,5	157,05
	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара ЛПУ	20	0,17	2	1,43	21,6	1 631,01
	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5	7,17
	Морс ягодный смородина без сахара	200	0,3		2,66	8,1	1 242,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Итого за Обед		770	23	37	53,25	631,2
Итого за день		1 300	40,6	59	104	1108,6	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Перец болгарский порционно	30	0,39		1,47	7,7	544 202
	Котлеты из говядины с овощами	80	16,48	14	1,6	204	1 027,27
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	120	4,03	4	26,18	159,1	1 001
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,19
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Мандарин	120	0,96		9	42	14 539,43
	Итого за Завтрак		590	25,95	20	53,96	512
Обед	Рубленые яйца с маслом и луком	70	6,86	10	1,26	125,3	14 538,46
	Свекольник со сметаной без сахара	240	2,77	4	19,18	124	1 033,02
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	250	22,5	17	6,5	266,3	2,07
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		820	39,47	35	53,84	684,2	
Итого за день		1 410	65,42	55	107,8	1196,2	
Итого за период		13 470	509,53	570	1160,45	12024,3	
Среднее значение за период		561,3	21,2	23,8	48,4	501	

Составил специалист по диетическому питанию Кучева Ирина Вячеславовна

Утвердил