



Согласовано
И.О. директора И.ОУ 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 5-11 кл Комплекс обед, полдник 414 руб. Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100	0,09	1	0,22	7,2	993
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,95	10	7,5	152	123
	Плов перловый со свиной	200	19,54	29	40,63	499,1	1 162,03
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2	928,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Итого за Обед		790	31,58	42	88,32	836,1
Полдник	Пудинг рыбный (паровой) с маслом без хлеба с горбушей	120	17,68	8	1,17	155,9	401,03
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Мандарин	120	0,96		9	42	14 539,43
	Итого за Полдник		440	18,84	8	15,07	220,1
Итого за день		1 230	50,42	50	103,39	1056,2	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	250	4,1	7	18,43	153,7	1 018,06
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	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
	Итого за Обед		890	32,45	50	75,22	864,6
Полдник	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15	6,2	214	4,13
	Кефир	125	3,63	4	5	70,5	5,6
	Чай без сахара	200					10,18
	Итого за Полдник		525	16,53	19	11,2	284,5
Итого за день		1 415	48,98	69	86,42	1149,1	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	4	14,6	115,8	14 538,58
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	20	0,17	2	1,43	21,6	1 631,01
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7	36,54	231,5	14 539,28
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		910	32,31	36	85,41	790,3	
Полдник	Кефир	180	5,22	6	7,2	101,5	5,6
	Чай без сахара	200					10,18
	Бутерброды с сыром с ржаным хлебом	45	6,9	9	10	149	810,1
	Итого за Полдник	425	12,12	15	17,2	250,5	
Итого за день	1 335	44,43	51	102,61	1040,8		

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	9	1,08	107,4	14 538,46
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной без сахара	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021,06
	Мясо говядины отварное	20	6	5		70,3	1 053
	Котлета из горбуши запеченная с маслом и сырной корочкой	100	17,51	14	15,96	267,2	1 086,01
	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2	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
	Итого за Обед	860	39,5	49	69,56	886	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками без сахара	120	12,76	10	4,5	163	4,31
	Кефир	125	3,63	3	5	63,1	1 604
	Чай без сахара	200					10,18
	Апельсины	150	0,9		8,1	40	1 612,01
	Итого за Полдник	595	17,29	13	17,6	266,1	
Итого за день	1 455	56,79	62	87,16	1152,1		

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, свежим огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	100	1,9	10	8,79	135,8	25,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286	889
	Капуста тушеная с растительным маслом гипоаллергенное меню	180	3,16	5	9,19	94,3	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
	Итого за Обед		890	30,38	50	55,06	795,4
Полдник	Бутерброды с сыром с ржаным хлебом	45	6,9	9	10	149	810,1
	Кефир	125	3,63	3	5	63,1	1 604
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Итого за Полдник		370	10,73	12	19,9	234,3
Итого за день		1260	41,11	62	74,96	1029,7	

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1,01	4	3,26	57,4	8,7
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Трубочка мясная Чародейка свинина/говядина	100	15,55	13	15,99	243,4	1 056
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Итого за Обед		890	32,59	35	82,89	768,3
Полдник	Пудинг рыбный (паровой) с маслом без хлеба с горбушей	120	17,68	8	1,17	155,9	401,03
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5	14 539,43
	Итого за Полдник		470	19,08	8	13,88	216,8
Итого за день		1 360	51,67	43	96,77	985,1	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,9	10	8,79	135,8	25,03
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной без сахара	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021,06
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов перловый со свиной	200	19,54	29	40,63	499,1	1 162,03
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3	11,27
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64		13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		800	31,1	39	88,83	830,4	
Полдник	Запеканка капустная	100	3,35	3	9,5	73,5	1 606,02
	Кефир	150	4,35	5	6	84,6	5,6
	Компот из яблок и ягод замороженных без сахара	200	0,1		1,1	5,2	492,02
	Итого за Полдник	450	7,8	8	16,6	163,3	
Итого за день	1 250	38,9	47	105,43	993,7		

(лист 8)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100	0,09	1	0,22	7,2	993
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	250	5,55	5	15,75	158	1 015,04
	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282	1 051
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Компот из ягод (вишня) без сахара	200			19,96	79,8	917,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		890	27,34	23	64,77	705	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	100	6,45	8	3,1	107	4,13
	Кефир	125	3,63	3	5	63,1	1 604
	Чай без сахара	200					10,18
	Апельсины	150	0,9		8,1	40	1 612,01
Итого за Полдник	575	10,98	11	16,2	210,1		
Итого за день	1 465	38,32	34	80,97	915,1		

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,53	6	7,95	95,6	8,21
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,07	7	10,42	135,6	157,05
	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	20	0,17	2	1,43	21,6	1 631,01
	Пюре из овощей	200	2,2	15	9,2	178	7,17
	Морс из ягод (смородина) без сахара	200	0,45		3,95	21	1242,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Итого за Обед		920	26,73	45	63,49	777,9
Полдник	Пудинг из творога с яблоками без сахара	100	10,64	8	3,75	135,8	4,31
	Кефир	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Компот из яблок и ягод замороженных без сахара	200	0,1		1,1	5,2	492,02
	Итого за Полдник		450	15,09	12	10,85	216,8
Итого за день		1 370	41,82	57	74,34	994,7	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5,88	9	1,08	107,4	14 538,46
	Свекольник со сметаной без сахара	250	2,89	4	19,98	129,1	1 033,02
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Бигус (свинина)	280	25,2	19	7,28	298,2	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		850	40,6	35	55,33	691,7
Полдник	Омлет натуральный паровой	100	9,92	9	2,82	133,3	4,11
	Чай без сахара	200					10,18
	Яблоко свежее	150	0,6	1	14,7	66,6	1 618
Итого за Полдник		450	10,52	10	17,52	199,9	
Итого за день		1 300	51,12	45	72,85	891,6	
Итого за период		13 515	479,96	539	888,85	10432,2	
Среднее значение за период		1 351,5	48	53,9	88,9	1043,2	

Составил специалист по диетическому питанию Кучева Ирина Вячеславовна

Утвердил


