



Согласовано

Директор МБОУ "СШ № 19"

Черногалов А.В.



Утверждаю  
Директор ФЦСН "Азбука питания"

Протченко Д.В.

Приложение № 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 л с заболеванием САХАРНОГО ДИАБЕТА бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.

Неделя: 1  
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порциями	10		8,25		74,8	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным (без сахара)	200	6,42	3,52	32,02	238	851
	<small>молоко пастеризованное, яйцо*, крупа пшеничная, масло сливочное (без), соль поваренная йодированная</small>						
	Чай без сахара						
	Хлеб ржаной	200					828
	Яблоки свежие	20	1,22			7,98	39,4
Итого за Завтрак		100	0,4		9,8	47	976
			<b>8,04</b>	<b>11,77</b>	<b>49,8</b>	<b>399,2</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Рассольник ленинградский со сметаной*	200	1,82	4	13,54	100,8	1 030
	Гуляш из мяса говядины	100	16,43	9	3,88	166,5	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	0,03	4	20,96	37,2	335
	Компот из кураги без сахара	200	1,04		10,2	46,4	932
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 148
Итого за Обед			<b>2,26</b>	<b>17</b>	<b>58,12</b>	<b>398,7</b>	
Итого за день			<b>10,3</b>	<b>28,77</b>	<b>107,92</b>	<b>797,9</b>	

Неделя: 1  
День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кнели куриные паровые	90	18,12	11	5,6	193,1	1 087
	<small>кури филе бедра, фарш-рублен, яйцо сырое, лук репчатый, сметана, соль поваренная йодированная</small>						
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	<small>вода*, крупа гречневая, масло сливочное (без), соль поваренная йодированная</small>						
	Соус сметанный с томатом	50	0,75	1	3,03	27,2	1 223
	<small>вода*, сметана, масло сливочное, лук репчатый в с, соль поваренная йодированная</small>						
Чай с молоком без сахара	200	1,64	1,79	2,63	33,6	854	
Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148	
Итого за Завтрак			<b>27,45</b>	<b>19,79</b>	<b>48,72</b>	<b>497,5</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8	839
	<small>свекла отваренная, яблоки свежие, масло растительное, лук репчатый</small>						
	Суп - лапша	200	2,34	4,7	10,12	96,5	1015
	<small>вода*, макаронные изделия в с, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, соль поваренная йодированная</small>						
	Рыба тушеная с овощами	90	0,45	5	3,28	58,2	1 135
	<small>минтай филе с к, морковь очищенная, вода*, лук репчатый очищенный, масло растительное, соль поваренная йодированная, картофель</small>						
	Картофель отварной	100	2,02	2,67	19,7	112,4	324
	<small>картофель, масло сливочное (без), соль поваренная йодированная</small>						
Компот из свежих яблок без сахара	200	0,12	0,12	2,94	14,1		
<small>вода*, яблоки свежие, сахар-песок</small>							
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186	
Итого за Обед			<b>6,83</b>	<b>14,49</b>	<b>49,5</b>	<b>363,4</b>	
Итого за день			<b>34,28</b>	<b>34,28</b>	<b>98,22</b>	<b>860,9</b>	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	30	7,23	8,85		108,9	
	Кукуруза консервированная*	100	2,05	6,37	12,41	115,86	812
	Омлет запеченный или паровой	100	9,58	14,48	0,6	170,92	891
	<i>яйцо (белок/желток), масло растительное/сливочное, молоко створоженное (взв.), соль поваренная йодированная</i>						
	Чай ягодный без сахара	200	0,13		1,38	6,5	971
	Хлеб ржаной	2/20	2,44		15,96	78,8	1 148
	Яблоко печеное без сахара	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак			21,83	29,7	40,15	527,98	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,73	6	5,75	80,9	834
	<i>картофель очищенный, огурцы солен., морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, соль поваренная йодированная</i>						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	200	1,6	3	10,82	79,7	110
	<i>капуста белокочанная, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло сливочное, сметана, сахар-песок, соль поваренная йодированная</i>						
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	<i>говядина / гов. б/к с/м, соль поваренная йодированная</i>						
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	90	10,85	15	7,26	223	1 035
	<i>фарш мясной, хлеб пшеничный 1с обалачиваний для фаршовой, масло растительное/сливочное, лук репчатый очищенный, масло растительное, соль поваренная йодированная</i>						
	Рагу из овощей	150	2,6	7	11,24	128,3	539
	<i>капуста белокочанная, морковь очищенная, картофель очищенный, капуста б/к очищенная, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, листья шпината, мука пшеничная в/с, масло сливочное (взв.), сахар-песок, чеснок, соль поваренная йодированная</i>						
Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,68		9,66	56,8	705	
<i>вода*, витаминс.</i>							
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
Итого за Обед			19,99	34	52,71	643,3	
Итого за день			41,82	63,7	92,86	1171,28	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	3,92	9,93	8,12	160,5	3
	<i>хлеб ржано-пшеничный сыр твердый, масло сливочное горяч.</i>						
	Сырники диабетические	125	20,29	18,28	13,61	284,37	373
	<i>творог, мука, яйцо диетическое, масло сливочное, сметана</i>						
	Какао с молоком*	200	4,09	4	17,06	124,1	919
	Сухофрукты (порционно)	50	0,1		8,51	126	1362
Итого за Завтрак			28,4	32,21	47,3	694,97	
Обед	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,33	4	17,23	126,2	139
	<i>картофель очищенный, бобы горох, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло растительное, соль поваренная йодированная</i>						
	Мясо (говядина) тушеное в соусе	100	12,06	17,88	3,8	237,85	205,02
	<i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, вода, листья петрушки, мезга пшеничная</i>						
	Картофель запеченный	150	3,03	4,01	29,6	168,59	444
	<i>картофель свежий, масло растительное, соль йодированная</i>						
	Компот из ягод* без сахара	200	0,13		1,38	6,5	917,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
Итого за Обед			9,19	8,01	57,21	348,49	
Итого за день			37,59	40,22	104,51	1043,46	

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: пятница	
			Белки	Жиры	Углеводы	Средняя энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Помидоры порционно	60	0,66		2,28	14,4	
	Макаронные изделия в/с, сыр твердый	180	5,47	11	30,96	248,4	835
	Чай без сахара	200					1 116
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	828
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	1 186
Итого за Завтрак							
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп картофельный с клецками*	200	2,02	2	18,96	104,1	1113
	Фрикасе из курицы со сметанным соусом*	100	13,87	18	4,74	191,2	1 296
	Кус-кус с овощами	150	1,04	5	2,9	61,7	1 322,01
	Кефир 1% (порциями)	200	5,6	2	8	80	1 040
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед							
Итого за день			24,84	27	48,13	504,5	
			32,99	38	96,85	844,7	

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: понедельник	
			Белки	Жиры	Углеводы	Средняя энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Омлет запеченный или паровой с сыром	120	3,56	12	0,09	119,5	958
	Кофейный напиток с молоком* (без сахара)	200	2,6		3	27,6	1 110
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
	Яблоки свежие	100	0,52	1	12,74	61,1	976
Итого за Завтрак			8,51	13	27,8	267,3	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Свекольник со сметаной* (исключить сахар)	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Печень по-строгановски*	100	15,81	10	5,31	177,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,81	4,02	19,65	136,16	998
	Компот из вишни* без сахара	200	0,13		1,38	6,5	393,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
Итого за Обед			24,41	22,02	57,86	540,16	
Итого за день			32,92	35,02	85,66	807,46	

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Неделя: 2 День: вторник	
						энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349	
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным без сахара	220	5,5	5,5	20	137	302	
	Чай с лимоном без сахара	200	0,06		0,21	1,12	483	
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148	
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980	
	Итого за Завтрак		13,37	10,5	40,56	303,02		
Обед	Салат из свеклы	60	0,89	5	5,19	69,5	820	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	1,52	4	7,38	73,7	124	
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053	
	Колбаски рыбные с яйцом (минтай)	90	12,14	4	2,05	95,6	1 083	
	Соус белый основной*	30	0,21	1	1,22	16,5	590	
	Картофель отварной	100	2,02	2,67	19,7	112,4	324	
	Компот из смеси сухофруктов* без сахара	200	0,46		2,82	55,3	479	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186	
	Итого за Обед		21,38	19,67	45,14	517,3		
	Итого за день		34,75	30,17	85,7	820,32		

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Неделя: 2 День: среда	
						энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Биточки(котлеты) из мяса говядины с картофелем	90	2,83	7	10,83	120,4	860,01	
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	100	3,45	13,5	20	221,9	1 011,01	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	3	3,57	45,5	905	
	Чай с молоком без сахара	200	1,64	1,79	2,63	33,6	854	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186	
	Груши	100	0,4		10,3	47	981	
Итого за Завтрак		10,19	25,29	55,31	460,8			
Обед	Винегрет овощной*	60	0,94	5	5,46	69,7	1 112	
	Уха с крупой перловой	200	8,01	1	11,11	57,1	181	
	Колбаски витаминные *	90	18,21	21	8,11	247,5	1 028	
	Капуста тушеная* 2	150	3,67	3,24	14,77	104,7	999,01	
	Кисель из ягод без сахара	200	0,2		3	15	916	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186	
	Итого за Обед		32,25	30,24	60,43	533,4		
	Итого за день		42,44	55,53	105,74	994,2		

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: четверг	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Котлеты рубленые из филе кур с соусом сметанным	90	16,53	27	0,14	307,8	1 294,01
	<i>куриное филе без кожи, филе грудки, яйцо*, жир растительный, лук репчатый очищенный, хлеб пшеничный /с обогащением до фаршовой/, сметана, масло растительное, специи</i>						
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	
	<i>ябло* крупа рисовая, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло растительное, соль поваренная высушенная</i>						
	Чай ягодный без сахара	200	0,13		1,38	6,5	
Итого за Завтрак		30	1,83		11,97	59,1	1 148
Обед	Икра овощная морковная	60	0,73	5	4,82	62,9	814
	<i>морковь очищенная, яйцо перепелиное, лук репчатый очищенный, масло растительное, сахар-песок, кислота лимонная</i>						
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4	11,94	94,3	1 175
	<i>ябло* картофель очищенный, капуста б/к очищенная, огурцы свежие, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, сметана, масло растительное</i>						
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	<i>говядина /косточка б/к с м., соль поваренная высушенная</i>						
	Тефтели мясные с луком	90	2,35	10	14,32	157,1	907
	<i>фарш мясной, лук репчатый очищенный, яйцо* хлеб пшеничный /с обогащением до фаршовой/, мука пшеничная ж.с., масло растительное, соль поваренная высушенная</i>						
	Гарнир овощной сборный	150	3,09	3,35	18,45	116,55	857
	<i>картофель, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, масло сливочное, соль поваренная высушенная</i>						
Итого за Обед		200	0,18		1,62	8,6	925
Итого за день		20	1,22		7,98	39,4	1 186
			11,68	25,35	59,13	514,05	
			33,77	59,35	106,18	1097,25	

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 л бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: пятница	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	0,09	10	0,13	88,6	3
	<i>хлеб ржано-пшеничный, сыр твердый, масло сливочное топленое</i>						
	Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным без сахара	200	1	4,44	26,86	240	
	<i>молоко пастеризованное, яйцо* крупа гречневая, масло сливочное /б/к/, соль поваренная высушенная</i>						
	Чай без сахара	200					
Итого за Завтрак		50	0,1		8,51	126	1362
Обед	Сухофрукты (порционно)	50	1,22		7,98	39,4	1 148
	Итого за Обед		2,31	14,44	43,48	368	
	Помидоры порционно	60	0,66		2,28	14,4	835
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	1,27	3	6,62	55,3	1 098
	<i>ябло* картофель очищенный, капуста б/к очищенная, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, горошек зеленый консерв., сметана, масло растительное, специи</i>						
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	<i>говядина /косточка б/к с м., соль поваренная высушенная</i>						
	Гуляш из курицы	100	17	21,7	3,5	225	512
	<i>куриное филе без кожи, филе грудки, капуста пекинская, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное</i>						
	Пюре картофельное с морковью	150	2,42	3,99	21	130,46	996
<i>картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль поваренная высушенная</i>							
Компот из яблок и ягод без сахара	200	0,12		2,94	14,1	633,02	
Итого за Обед		20	1,22		7,98	39,4	1 186
Итого за день			25	31,69	44,32	383,4	
			27,31	46,13	87,8	751,4	