

Умнепродаро :

Директор МАУ "Школьное питание"

Персиянов А.С.

"Exam 2 due" 2024-2025 y4.2.

Меню организованного питания для учащихся с диабетом 2 типа в образовательных учреждениях

## Наименование бюджета

| № рецеп. | Наименование блюда                   | Выход, г      | ЭЦ, ккал      | Белки, г      | Жиры, г       | Минеральные элементы (мг) |               |               |               |              |              | Витамины (мг) |             |              |  |  |
|----------|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|--|
|          |                                      |               |               |               |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe            | A            | B            | B1            | C           |              |  |  |
|          | <b>ЗАВТРАК</b>                       |               |               |               |               |                           |               |               |               |              |              |               |             |              |  |  |
| 71       | Помидор свежий                       | 60            | 6             | 0,49          | 0             | 3                         | 9,49          | 8,68          | 17,62         | 1,62         | 0            | 217,8         | 0,05        | 8,91         |  |  |
| 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 отварное с маслом              | 150           | 194,5         | 5,155         | 6,025         | 76,89                     | 52,48         | 161,8         | 228,3         | 5,16         | 29,5         | 0,94          | 6,36        | 0,8          |  |  |
| 342      | Компот из заморожен.ягод без сахара  | 200           | 144,77        | 0,16          | 0             | 2                         | 71,69         | 47,41         | 57,94         | 1,18         | 0,24         | 162,4         | 0,04        | 12,18        |  |  |
| ПР       | Хлеб ржаной                          | 20            | 41,72         | 0,8           | 0,21          | 6,08                      | 6,16          | 8,18          | 27,49         | 0,68         | 0            | 0,8           | 0,03        | 0            |  |  |
|          | <b>Итого за прием</b>                | <b>520,00</b> | <b>531,99</b> | <b>18,605</b> | <b>18,235</b> | <b>88,17</b>              | <b>144,92</b> | <b>226,17</b> | <b>341,89</b> | <b>10,06</b> | <b>29,74</b> | <b>388,74</b> | <b>6,61</b> | <b>31,38</b> |  |  |
|          | <b>ОБЕД</b>                          |               |               |               |               |                           |               |               |               |              |              |               |             |              |  |  |
| 71       | Помидор/ огурец свежий               | 60            | 12,6          | 0,49          | 0             | 3                         | 9,49          | 8,68          | 17,62         | 1,62         | 0            | 217,8         | 0,05        | 8,91         |  |  |
| 99       | Суп овощной с зел. Гор. на кур. Бул. | 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 в собственном соку | 90            | 145           | 12            | 12            | 0,2                       | 5,1           | 0,1           | 10,54         | 1,42         | 0            | 6,8           | 0,13        | 9,49         |  |  |
| 309      | Пшено отварное с маслом              | 150           | 194,5         | 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 заморожен.ягод без сахара  | 200           | 144,77        | 0,16          | 0             | 27,88                     | 71,69         | 47,41         | 57,94         | 1,18         | 0,24         | 162,4         | 0,04        | 12,18        |  |  |
| ПР       | Хлеб ржаной                          | 40            | 81,72         | 1,24          | 0,21          | 6,08                      | 6,16          | 8,18          | 27,49         | 0,68         | 0            | 0,8           | 0,03        | 0            |  |  |
|          | <b>Итого за прием</b>                | <b>740,00</b> | <b>708,31</b> | <b>31,455</b> | <b>36,235</b> | <b>142,11</b>             | <b>175,38</b> | <b>254,41</b> | <b>411,63</b> | <b>12,08</b> | <b>29,74</b> | <b>1279,6</b> | <b>6,79</b> | <b>43,7</b>  |  |  |



**МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)**

[illegible]

|     |                                        |               |               |              |              |              |               |               |               |              |              |               |             |               |
|-----|----------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
|     | <b>Итого за прием</b>                  | <b>580,00</b> | <b>478,7</b>  | <b>16,02</b> | <b>14,79</b> | <b>81,95</b> | <b>194,03</b> | <b>260,88</b> | <b>413,84</b> | <b>24,18</b> | <b>29,5</b>  | <b>166,9</b>  | <b>0,33</b> | <b>14,36</b>  |
|     | <b>ОБЕД</b>                            |               |               |              |              |              |               |               |               |              |              |               |             |               |
| 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/изюма без сахара | 200           | 114,8         | 0,78         | 0,05         | 27,76        | 6,4           | 0             | 3,6           | 0,18         | 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             |
|     | <b>Итого за прием</b>                  | <b>730,00</b> | <b>677,33</b> | <b>28,09</b> | <b>38,03</b> | <b>92,27</b> | <b>144,85</b> | <b>96,75</b>  | <b>303,51</b> | <b>5,57</b>  | <b>12,54</b> | <b>119,89</b> | <b>3,3</b>  | <b>123,43</b> |

МЕНЮ 1неделя (четверг 1 )

| Наименование блюда | Выход, г                       | ЭЦ, ккал | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | ы, г  | Минеральные элементы (мг) |        |       |        | Витамины (мг) |       |       |      |       |
|--------------------|--------------------------------|----------|-------------------|------------------|-------|---------------------------|--------|-------|--------|---------------|-------|-------|------|-------|
|                    |                                |          |                   |                  |       | Ca                        | 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 | 301,66 | 3,93          | 58,7  | 339,1 | 0,48 | 17,57 |
| 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     |       | 0,76 | 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     |
|                    | Итого за прием                 | 720,00   | 623,26            | 38,33            | 24,16 | 162,05                    | 101,38 | 56,53 | 219,55 | 3,67          | 22,74 | 4,89  | 3,92 | 78,52 |

| МЕНЮ 1 неделя (пятница 1)                      |               |               |               |               |                 |                           |               |               |              |              |               |             |              |  |
|------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|
| Наименование блюда                             | Выход, г      | ЭЦ, ккал      | Белки, г      | Жиры, г       | Углевод<br>ы, г | Минеральные элементы (мг) |               |               |              |              | Витамины (мг) |             |              |  |
|                                                |               |               | всего         | всего         |                 | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A            | B             | B1          | C            |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |               |               |               |               |                 |                           |               |               |              |              |               |             |              |  |
| 173 Каша молочная пшениная 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         |  |
| <b>Итого за прием</b>                          | <b>640,00</b> | <b>572,77</b> | <b>15,55</b>  | <b>20,85</b>  | <b>92,16</b>    | <b>173,93</b>             | <b>36,59</b>  | <b>214</b>    | <b>2,55</b>  | <b>22,78</b> | <b>112,96</b> | <b>0,16</b> | <b>7,4</b>   |  |
| <b>ОБЕД</b>                                    |               |               |               |               |                 |                           |               |               |              |              |               |             |              |  |
| 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        |  |
| 278/354 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 плодоягодный                         | 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            |  |
| <b>Итого за прием</b>                          | <b>740</b>    | <b>800,47</b> | <b>31,035</b> | <b>35,485</b> | <b>149,23</b>   | <b>273,18</b>             | <b>311,27</b> | <b>577,38</b> | <b>10,08</b> | <b>88,01</b> | <b>1079</b>   | <b>13,6</b> | <b>40,75</b> |  |
| МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)                  |               |               |               |               |                 |                           |               |               |              |              |               |             |              |  |
| Наименование блюда                             | Выход, г      | ЭЦ, ккал      | Белки, г      | Жиры, г       | ы, г            | Минеральные элементы (мг) |               |               |              |              | Витамины (мг) |             |              |  |
|                                                |               |               | всего         | всего         |                 | Ca                        | Mg            | P             | Fe           | A            | B             | B1          | C            |  |



[illegible]



|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|-------------------|----------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|------|-------|--------|------|-------|
| 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 |
| 268/354           | 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 плодовоагодный             | 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 | 316,31 | 5,11 | 48,62 | 988,03 | 0,32 | 54,79 |
| МЕНЮ на замену №1 |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |
|                   |                                  |     |        |       |       |       |        |       |        |      |       |        |      |       |

