

Примерное двухнедельное меню для обучающихся по образовательным программам начального общего образования, требующих индивидуального подхода в организации питания, в МКОУ «Станционная СОШ»
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

4.2	Омлет натуральный запечённый	60	6,4	7,3	1,3	96
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4
212	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87

Итого за завтрак 630 18,94 22,5 61,38 528,2

Обед

148	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
1.3	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89
6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
2.14	Суфле из отварной курицы паровое	95	15,9	17,7	3,5	236
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Пром	Печенье «Мария»	30	2,43	2,55	20,1	119,4

Итого за обед 875 29,91 27,85 90,4 710,4

Полдник

5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
11.16	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5

Итого за полдник 450 19 4,5 37,95 269,8

1955 67,85 54,85 189,73 1508,4

Итого за день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Вторник, 1 неделя

Завтрак						
8.7	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,86	5,1	5	69
6.8a	Макаронные изделия отварные	160	5,92	4,4	37,6	217
3.4	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	90	12,9	1,48	6,1	91
11.10a	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
112	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Итого за завтрак		710	24,38	11,88	77,8	522,7
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156
2.11	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,8	16,9	20,1	298
54-14хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,0	0,2	12,4	54,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за обед		760	26,5	24,8	72,4	635,5
Полдник						
7.22	Пюре из моркови и яблок	180	0,8	0,3	10,7	54
11.6a	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
Итого за полдник		420	4,6	4,3	52,3	271,2
Итого за день		1890	55,48	40,98	202,5	1429,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Среда, 1 неделя

Завтрак						
54-1з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220
11.11a	Чай с молоком б/с	200	1,6	1,6	3,4	26
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63

Итого за завтрак		500	17,2	21,3	48,3	462,1
Обед						
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4,7	5,3	70
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,7	4,2	8,3	79
7.11	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,2	2,3	12,3	84
2.4	Гуляш из отварного мяса	120 (50/70)	15,7	17,7	4	237
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Итого за обед		1010	28,1	30	63,65	645,5
Полдник						
10.6	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
54-14гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	8,9
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
Итого за полдник		405	16,93	4,53	22,44	204,24
Итого за день		1915	62,23	55,83	134,39	1311,84

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Четверг, 1 неделя

Завтрак						
8.2	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
6.19	Макаронник, запеченный с сыром	150	10,6	9,5	34,3	267
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за завтрак		600	15,7	10,4	61,1	404,4
Обед						
8.10a	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,5	8,4	4,1	97
1.4a	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82

2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого за обед		755	22,62	28,58	77,16	655,6
Полдник						
Пром	Кефир 2,5%	170	4,93	4,25	6,8	85
Пром	Печенье «Мария»	30	2,43	2,55	20,1	119,4
Пром.	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за полдник		320	7,84	7,28	38,66	260,8
Итого за день		1675	46,16	46,26	176,92	1320,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Пятница, 1 неделя

Завтрак

4.3	Омлет с сыром запеченный	60	8,6	9,9	1,2	130
112	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
6.4	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	30,3	216
11.10а	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за завтрак		660	20,9	18	60,6	491,7

Обед

8.1	Помидор свежий	60	0,6	0,2	0,2	14,4
116	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	60
7.5а	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,1	8,94	21,1	178,2

3.1a	Биточки мясные паровые	95	15,1	14,9	7,8	226
11.6a	Компот из сухофруктов б/с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого за обед		745	22,94	26,56	64,76	600,6
Полдник						
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
Итого за полдник		340	20,6	8,3	43,7	347,5
Итого за день		1795	64,44	52,86	169,06	1439,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Суббота, 1 неделя

Завтрак

212	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	8,9
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Итого за завтрак		610	13,46	22,32	62,27	501,9

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156
2.11	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,8	16,9	20,1	298
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за обед		760	27,8	24,7	68,5	614,5

Полдник

446	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
Пром	Кефир 2,5%	170	4,93	4,25	6,8	85

Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
Итого за полдник		315	9,26	8,78	45,94	304,24
Итого за день		1685	50,52	55,8	176,71	1420,64

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Итого за завтрак		610	11,9	15,4	55,95	427

Обед

1	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,5	17,4	181
2.17	Кнели мясные паровые	90	18,3	15,9	5,5	238
7.6	Сложный овощной гарнир	200	5,1	7,2	26,6	196
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за обед		890	38,44	31,5	78,1	733

Полдник

446	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
Итого за полдник		405	17,33	4,83	30,44	252,34

Итого за день		1905	67,67	51,73	164,49	1412,34
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Вторник, 2 неделя

Завтрак						
Пром	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
6.4	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	30,3	216
11.10а	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
4.3	Омлет с сыром запеченный	60	8,6	9,9	1,2	130
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за завтрак		520	19,6	25	48,5	501,1

Обед

8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4,7	5,3	70
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,7	4,2	8,3	79
7.3	Пюре картофельное	150	3,2	5	22,6	156
3.3	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	90	16	4,8	4,2	126
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого за обед		910	27,04	19,88	71,36	589,9

Полдник

54-7т	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,8
11.6а	Компот из сухофруктов б\с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
Итого за полдник		390	15,1	9,3	54,9	362,2

Итого за день		1820	61,74	54,18	174,76	1453,2
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
Среда, 2 неделя							
Завтрак							
212	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	
11.11a	Чай с молоком б/с	200	1,6	1,6	3,4	26	
10.6	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за завтрак		565	16,29	19,85	64,56	498,24	
Обед							
8.7	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,86	5,1	5	69	
116	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	60	
6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	
2.7	Тефтели мясные паровые	90	13,1	12,4	8,5	198	
11.16	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Итого за обед		740	25,2	23,52	78,36	621	
Полдник							
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3	
Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	
Итого за полдник		460	23,3	9,3	28,8	293,8	
Итого за день		1815	64,79	52,67	171,72	1413,04	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого за 2 завтрак		625	21,84	20,78	47,16	480,4

Обед

8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5
Итого за обед		910	27,68	23,7	100,45	716,9

Полдник

54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	8,9
446	Яблоко печеное	105	0,53	0,53	12,94	62,04
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
Итого за полдник		345	4,63	4,53	40,84	228,14

Итого за день

Итого за день		1880	54,15	49,01	188,45	1425,44
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Пятница, 2 неделя

Завтрак

8.16	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,7	5,1	3,6	47
6.8a	Макаронные изделия отварные	160	5,92	4,4	37,6	217
2.14	Куры отварные	90	17,6	17,6	0	231
11.10a	Чай с лимоном б/с	200/7	0	0	0,2	2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87

Итого за завтрак

560 28,52 27,7 58,1 584

Обед

8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7
1.21	Свекольник вегетарианский без картофеля со сметаной	250/5	2,17	4,13	11,77	93,6
7.14	Морковь припущенная	180	2,5	3,8	13,2	100
2.8	Котлеты мясные паровые	90	13,8	13,8	7,8	211
11.6a	Компот из сухофруктов б\с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87

Итого за обед

830 22,19 22,39 66,01 558,6

Полдник

5.46	Суфле творожное паровое без сахара	100	16,1	4	7,8	133,3
Пром	Ряженка	200	5,8	5	8	100
Пром	Печенье «Мария»	30	2,43	2,55	20,1	119,4

Итого за полдник

330 24,33 11,55 35,9 352,7

Итого за день

1720 75,04 61,64 160,1 1495,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
-------------	--------------------	-------	-------	------	----------	----------------------------

		г	г	г	г	ккал
Суббота, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
6.4	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	30,3	216
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	8,9
4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за завтрак		500	18,6	15,4	49	410,7
Обед						
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4,7	5,3	70
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,7	4,2	8,3	79
7.6	Сложный овощной гарнир	200	5,1	7,2	26,6	196
3.3	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	90	16	4,8	4,2	126
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
Итого за обед		970	29,6	22,2	78,7	647,3
Полдник						
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,8
11.6а	Компот из сухофруктов б\с	200	0	0	15,4	60
Пром.	Галеты	40	3,8	4	26,2	157,2
Итого за полдник		390	15,1	9,3	54,9	362,2
Итого за день		1860	63,3	46,9	182,6	1420,2