

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «СОШ № 77»

А.В. Скиданова

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Вайнштейн Валентина Петровна

В.П. Вайнштейн

2023 г.



Двухнедельное меню

при пятидневном режиме работы
(10 дней)

для питания детей с сахарным диабетом
с 01 сентября по 30 декабря 2023 г.

ИП Вайнштейн В.П.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецепту-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	6,0735	6,72	31,0245	209,7	260
	Хлеб ржаной	30	0	0	0	0	109
	Сыр полутвердый (порционный)	10	2,79	1,47	0	25	100.1
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	112.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	9,46	8,59	40,92	283,10	
ОБЕД	Свекольник вегетарианский	250	2,47	6,18	14,61	124,68	131
	Оладья из печени	100	18,11	13,05	14,34	246,62	54-31м
	Салат из моркови и яблок	100	0,91	10,17	7,15	125,35	54-11з
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		680	23,37	29,73	51,02	567,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	32,84	38,32	91,95	850,75	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	17,44	9,43	14,80	217,38	233
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,5	0,5	21	96	112
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,10	1,40	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	19,14	9,93	35,90	314,78	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой (вегетариан.)	250	1,91	2,99	6,56	84,69	2008
	Митбол	100	15,98	23,04	14,27	328,90	620
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	9,61	52,65	343,29	237
	Салат из белокочанной капусты	100	2,58	10,15	10,19	144,39	51-7з
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	34,01	46,11	98,59	972,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	53,15	56,04	134,49	1287,04	
День 3							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,16	7,39	41,99	284,49	54-3г
	Хлеб ржаной	30	0	0	0	0	109
	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,10	1,40	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		695	12,36	7,39	42,09	285,89	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250,00	8,96	8,40	9,19	149,59	142.3
	Картофельная запеканка с курицей	300	29,99	25,38	33,68	486,01	343
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	40,83	34,11	57,79	706,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	53,20	41,49	99,88	992,50	

День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	70	7,29	7,58	1,39	103,02	302
	Хлеб ржаной	30	1,0795	0,9775	0,0595	13,345	109
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	8,57	8,56	1,55	117,76	
	Суп с клецками на курином бульоне	250	9,91	10,15	23,78	226,44	2074
	Котлеты мясные с соусом	100/10	19,85	20,49	18,94	339,80	412.1
	Каша из гороха с маслом	200	22,13	6,37	46,26	331,11	418.1
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	8,36	84,85	54-13з
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	55,20	42,43	112,27	1053,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	63,77	50,98	113,82	1170,96	
День 5							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	150	14,40	14,28	19,56	265,10	406
	Хлеб ржаной	30	0	0	0	0	109
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	14,60	14,28	19,66	266,50	
ОБЕД	Суп с бобовыми на курином бульоне	250	9,09	8,70	19,61	202,71	144
	Картофельное пюре	200	4,36	8,05	29,04	206,57	8005
	Биточки рыбные с соусом	100/10	13,51	4,99	11,93	147,22	345.2
	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,72	6,76	6,79	96,27	1006
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	880	30,56	28,83	82,30	723,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	45,16	43,12	101,96	990,26	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	17,44	9,43	14,80	217,38	233
	Хлеб ржаной	30	0	0	0	0	109
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	17,64	9,43	14,90	218,78	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	2,33	7,05	13,12	126,94	128.1
	Оладья из печени	100	18,11	13,05	14,34	246,62	54-31м
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,59	36,04	217,33	291
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	8,36	84,85	54-13з
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	29,41	31,11	86,79	746,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	47,05	40,54	101,69	965,51

День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	70	7,29	7,58	1,39	103,02	302
	Хлеб ржаной	30	0	0	0	0	109
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	7,49	7,58	1,49	104,42	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,04	11,96	14,05	204,14	156
	Плов из отварной птицы	150	14,40	14,28	19,56	265,10	406
	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,72	6,76	6,79	96,27	1006
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	28,04	33,34	55,32	636,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1030	35,53	40,91	56,81	740,93	
День 8							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,16	7,39	41,99	284,49	54-3г
	Хлеб ржаной	30	0	0	0	0	109
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,36	7,39	42,09	285,89	
ОБЕД	Суп с бобовыми вегетарианский	250	6,07	4,19	19,38	139,87	144.1
	Биточки рыбные с соусом	100/10	13,51	4,99	11,93	147,22	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	9,61	52,65	343,29	237
	Салат из моркови и яблок	100	0,91	10,17	7,15	125,35	54-11з
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	34,04	29,29	106,04	826,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	46,40	36,68	148,13	1112,61	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	7,01	7,70	39,38	255,87	268
	Хлеб ржаной	30	0	0	0	0	109
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	7,21	7,70	39,48	257,27	
ОБЕД	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	6,56	2,65	11,56	96,43	2003
	Биточек из курицы	100	16,34	16,54	14,31	272,02	54-23м
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	24,79	19,52	40,78	439,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1060	32,00	27,22	80,26	696,72	

День 10

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	4,59	8,29	16,75	160,93	54-16к
	Хлеб ржаной	30	0	0	0	0	109
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,5	0,5	21,1	96	112.5
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	6,29	8,79	37,95	258,33	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	2,00	5,17	12,67	106,69	2046
	Тефтели с рисом	100	15,52	16,70	8,70	247,62	54-16м
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,59	36,04	217,33	291
	Салат из белокочанной капусты	100	2,58	10,15	10,19	144,39	51-7з
	Чай без сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,40	54-1г
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	27,65	37,94	82,52	787,02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	33,94	46,73	120,47	1045,35	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	12455	443,03	422,04	1049,46	9852,63		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1245,5	44,30	42,20	104,95	985,26		