

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Карачурина В.А.

01 января 2024 г.



Согласовано:

Директор МБОУ "Бокситогорская СОШ №3"

/Чистякова Е.Я./

2024 г.



Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся с сахарным диабетом в возрасте 12 лет и старше в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Бокситогорского района в 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Хлебные единицы, ХЕ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 1								
Неделя 1								
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая без сахара	250	9,0	5,7	34,1	225	3,4	302*
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0,4	4	0	11.10а****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	т/к
Итого за завтрак:		580	11,6	7	55	332	5,5	
Обед	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	2	12	0,2	54-2з***
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	1,7	4,2	8,2	79	0,8	1.2а****
	Биточек рубленый из птицы	100	13,8	13,3	15,8	236	1,5	301**
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6.86****
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	9,4	17	0,9	11.5а****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к
Итого за обед:		815	24,6	21,3	84,5	610	8,3	
Итого за день:			36,2	28,3	139,5	942	13,8	
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250	9	3,6	36,6	213	3,6	297*
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,2	1	0	11.10б****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	15	70	1,5	т/к
Итого за завтрак:		625	11,4	5,1	62,3	342	6,2	
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,9	5	8,3	88	0,8	45*
	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	250	2,1	3,2	11,1	84	1,1	1.4а****
	Жаркое по-домашнему	250	16,1	16,7	23,7	318	2,3	259**
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,2	0,1	15	60	1,5	11.6а****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к
Итого за обед:		825	22,3	25,9	69	608	6,8	
Итого за день:			33,7	31,0	131,3	950	13	

День 3								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая без сахара	250	9,6	4,6	33,2	213	3,3	6.4****
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0	4	0	11.10a****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,0	0,9	10,5	58	1,1	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	т/к
Итого за завтрак:		580	12,2	5,9	54,1	319,5	5,4	
Обед	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	2,0	12	0,2	54-2з***
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский со сметаной	250	2	4,2	8,5	150	0,4	1.3a****
	Тефтели мясные в соусе	130	9,3	8,8	10,5	165	1	461*
	Булгур отварной с растительным маслом	180	8,2	5,1	41,5	246	4,1	54-22г****
	Компот из изюма без сахара	205	0,1	0,1	15,4	60	1,5	11-7a****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1	т/к
Итого за обед:		850	22,1	19,2	88,4	691	8,3	
Итого за день:			34,3	25,1	142,5	1011	13,7	
День 4								
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая без сахара	250	8,0	3,5	35,8	208	3,5	297*
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	57	0	337*
	Чай без сахара	200	0,1	0	0	1	0	11.10б****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,0	0,9	10,5	58	1,1	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	15	70	1,5	т/к
Итого за завтрак:		665	15,5	9	61,8	394	6,1	
Обед	Огурец соленый в нарезке	60	0,5	0,1	2,0	12	0,2	7**
	Суп картофельный с горохом	250	6,0	3,8	24,1	155	2,4	1.16****
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,9	10,2	9,3	180	0,9	54-7р***
	Картофельное пюре с растительным маслом	180	3,8	3,6	25,7	151	2,5	7.1****
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0	4	0	11.10a****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к
Итого за обед:		820	26,4	18,6	72	559,5	7,1	
Итого за день:			41,9	27,6	133,8	954	13,2	
День 5								
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая без сахара	250	9	6	34	225	3,4	302*
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0	4	0	11.10a****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,0	0,9	10,5	58	1,1	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	т/к
Итого за завтрак:		580	11,6	7	55	332	5,5	
Обед	Винегрет овощной (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,5	10	9,8	126	0,9	71*
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2	3,1	12,3	85	1,2	1.3****
	Капуста тушенная с мясом	250	22,3	19,4	14,4	321	1,4	54-10м***
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	9,4	17	0,9	11.5a****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к
Итого за обед:		825	28	33,5	56,4	607	5,5	
Итого за день:			39,6	40,5	111,4	939	11	

День 1	Неделя 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250	8,7	4	37	213	3,6	297*
	Чай без сахара	200	0,1	0	0	1	0	11.10б****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,0	0,9	10,5	58	1,1	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	15	70	1,5	т/к
	Итого за завтрак:	625	11,4	5,1	62,3	342	6,2	
Обед	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	2,0	12	0,2	54-2з***
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	1,7	4,2	8,2	79	0,8	1.2а****
	Котлета мясная рубленая	100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	451**
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,4	2,7	38,6	208	3,8	6.8б****
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,2	0,1	15	60	1,5	11.6а****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к
Итого за обед:	815	22,9	21,7	88,5	647	8,8		
Итого за день:		34,3	26,8	150,8	989	15,0		
День 2								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая без сахара	250	9,6	5	33	213	3,3	6.4****
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0,0	0,4	4	0	11.10а****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,0	0,9	10,5	58	1,1	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	т/к
	Итого за завтрак:	580	12,2	5,9	54,1	320	5,4	
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,9	5	8,3	88	0,8	45*
	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	250	2,1	3	11,1	84	1,1	1.4а****
	Рагу из птицы	250	17,3	17,1	23,7	320	2,3	54-22м***
	Компот из изюма без сахара	205	0,1	0,1	15	60	1,5	11-7а****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к
Итого за обед:	830	23,4	26,3	69	610	6,8		
Итого за день:		35,6	32,2	123,1	930	12,2		
День 3								
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая без сахара	250	9,0	6	34	225	3,4	302*
	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,2	1	0	11.10б****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,0	0,9	10,5	58	1,1	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	15	70	1,5	т/к
	Итого за завтрак:	625	11,7	7,2	59,8	354	6	
Обед	Огурец свежий в нарезке	60	1	0,1	2,0	12	0,3	54-2з***
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский со сметаной	250	2,0	4,2	9	150	0,4	1.3а****
	Печень по-строгановски	100	9,3	8,8	3,5	124	0,3	431*
	Булгур отварной с растительным маслом	180	8,2	5,1	41,5	246	4,1	54-22г***
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0,4	4	0	11.10а****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к
Итого за обед:	820	22,2	19,1	66,4	594	6,2		
Итого за день:		33,9	26,3	126,2	948	12,2		

День 4								
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая без сахара	250	8,0	4	36	208	4	297*
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0	4	0	11.10a****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	11	58	1	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	т/к
Итого за завтрак:		580	10,6	4,8	56,7	315	5,6	
Обед	Салат витаминный (с 01\03 по 31\05 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,7	5	11,1	90	1,1	40*(71*)
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,0	3,1	12,3	85	1,2	1.3****
	Фрикадельки из птицы в соусе	130	10,8	7,4	9	135	0,9	360**
	Рагу из овощей	150	3,5	8,5	18,6	167	1,8	54-9г
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	9	17	0,9	11.5a****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	11	58	1,1	т/к
Итого за обед:		855	20,2	25	70,9	552	7	
Итого за день:			30,8	30,1	127,6	867	12,6	
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250	9	4	37	213	3,6	297*
	Чай без сахара	200	0,1	0	0	1	0	11.10б****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,0	0,9	10,5	58	1,1	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	15	70	2	т/к
Итого за завтрак:		625	11,4	5,1	62,3	342	6,2	
Обед	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	2,0	12	0,3	54-2з****
	Суп картофельный с горохом	250	6,0	3,8	24,1	155	2,4	1.16****
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,9	10,2	9,3	180	0,9	54-7р****
	Картофельное пюре с растительным маслом	180	3,8	3,6	26	151	2,5	7.1****
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,2	0,1	15	60	1,5	11.6a****
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	11	58	1,1	т/к
Итого за обед:		815	26,4	18,7	87	616	8,7	
Итого за день:			37,8	23,8	149,3	889	14,9	
Итого за 10 дней:			358	292	1336	9416		
Среднее значение за 10 дней:			36	29	134	942		

Источник рецептов:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд."Хлебпродинформ" 2004 г.

** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

*** Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

**** МР 2.4.0162-19.2.4 Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании в образовательных и оздоровительных организациях).

Примечание: допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и овощам, сезонные замены овощей и фруктов.