



Утверждено:
 Директор ООО «Согласован»
 Директор МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»
 10.10.2023 г.



Согласовано:
 Директор МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»
 Ботомолова И.В.
 10.10.2023 г.

Циклическое двухдневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся с сахарным диабетом в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Волховского района в 2023 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	
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая без сахара	200	7,2	4,6	27,3	180	2,7	302*
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0,4	4	0	11.10a****
	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:		530	9,8	5,9	48,2	287	4,8	
Обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,7	0,2	2,7	16	0,2	54-23****
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	1,4	3,4	6,6	63	0,6	1.2a****
	Биточек рубленый из птицы	100	13,8	13,3	15,8	236	1,5	301**
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,4	2,3	32,2	174	3,2	6.86****
	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:		775	23,5	20,2	77,2	564	7,5	
Итого за день:			33,3	26,1	125,4	851	12,3	
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	200	7	2,9	29,3	171	2,9	297*
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,2	1	0	11.10b****
	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:		525	9,5	4,2	50	275	5	
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01109 по 29A02 с луком репчатым, с 01A03 по 31A05 с луком зеленым)	100	1,9	5	8,3	88	0,8	45*
	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	200	1,7	2,6	8,9	67	0,8	1.4a****
	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	11.6a****
Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к	
Итого за обед:		775	21,9	25,3	66,8	591	6,5	
Итого за день:			31,4	29,5	116,8	866	11,5	

Неделя 2										
День 1		200	7,0	3	29	171	2,9	297*		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	200	0,1	0	0	1	0	11.106****		
	Чай без сахара	200	2,0	0,9	10,5	58	1,1	т/к		
	Хлеб ржано-пшеничный	100	0,4	0,4	10	45	1	т/к		
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	525	9,5	4,2	50	275	5	54-23****		
Итого за завтрак:										
Обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,7	0,2	2,7	16	0,2	1.2а****		
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	1,4	3,4	6,6	63	0,6	451**		
	Котлета мясная рубленая	100	12,1	13,7	13,8	230	1,4	6.86****		
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,4	2,3	32,2	174	3,2	11.6а****		
Итого за обед:	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,2	0,1	1,5	60	1,5	т/к		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к		
	Итого за обед:	775	21,8	20,6	81,2	601	8			
	Итого за день:		31,3	24,8	131,2	876	13			
День 2										
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая без сахара	200	7,7	4	27	171	2,6	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:	530	10,3	5	47,5	278	4,7				
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	200	1,7	3	8,9	67	0,8	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	1,5	60	1,5	11-7а****		
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к		
	Итого за обед:	780	23	25,7	66,8	593	6,5			
	Итого за день:		33,3	30,7	114,3	871	11,2			
	День 3									
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая без сахара	200	7,2	5	27	180	2,7	302*		
	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,2	1	0	11.106****		
	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:	525	9,7	5,9	48	284	4,8				
Обед	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	2	5,1	0,6	47	0,3	8.16****		
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,6	3,4	7	120	0,6	1.3а****		
	Печень по-строгановски	100	9,3	8,8	3,5	124	0,3	431*		
	Булгур отварной с растительным маслом	150	6,9	4,3	34,6	205	3,4	54-22г****		
Итого за обед:	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:	740	21,7	22,5	56,4	558	5,7			
	Итого за день:		31,4	28,4	104,4	842	10,5			

