

СОГЛАСОВАНО
Директор МАΟΥ

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2024г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

с траляющих сахарным диабетом с исключением сахара, рисовой крупы, макароны, соевых фруктовых,

пшеничного хлеба

№ п/п	1 день	Понедельник				Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Итого завтрак:								
91	Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00				
632/1	Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,00				
173	Картофель отварной	180	5,66	0,68	29,04	144,90				
493	Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00	60,00				
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70				
		Итого завтрак:				590,10				
		Пищевые вещества								

№ п/п	2 день	Вторник				Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Итого завтрак:								
91	Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00				
раз	Шницель из свинины	100	10,60	5,30	10,20	130,60				
429	Картофельное пюре без молока	180	3,15	6,60	16,35	138,00				
**	Чай каркаде без сахара	200	0,50	0,00	29,08	75,90				
	Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00				
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70				
		Итого завтрак:				495,20				
		Пищевые вещества								

№ п/п	3 день	Среда				Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Итого завтрак:								
91	Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00				
раз	Лулитт творожный с яблоками без соуса	270	8,60	8,40	55,50	315,90				
494	Чай с лимоном без сахара	200/6	0,07	0,01	15,31	74,62				
		Итого завтрак:				477,52				
		Пищевые вещества								

№ п/п	4 день	Четверг				Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Итого на завтрак:								
94	Бутерброд с маслом на ржано-пшеничном хлебе	40	2,40	8,60	14,90	119,00				
раз	Биточек из пыленка	100	12,60	12,60	14,40	231,30				
429	Картофельное пюре без молока	180	3,15	6,60	16,35	138,00				
493	Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00	60,00				
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70				
		Итого на завтрак:				607,00				
		Пищевые вещества								

УТВЕРЖАЮ

Директор ООО "Комбинат

"Ответственного питания"

Медведев Е.Н.



№ п/п	9 день	Четверг	Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У
		хлеб	35	2,71	8,28	18,13
раз	94	Биточек куруный припущенный	100	16,2	0,8	0,00
раз	429	Картофельное пюре без молока	180	3,15	6,60	16,35
раз		Чай каркадз без сахара	200	0,50	0,00	29,08
	108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30
		Итого на завтрак:		24,46	15,88	75,86
						507,40

№ п/п	8 день	Среда	Пищевые вещества			
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У
		Котлета рыбная	100	12,51	1,89	8,64
раз	345	Каша гречневая	180	4,50	4,50	21,00
раз	681/2	Чай без сахара	200	0,10	0,00	15,00
	493	Фрукт	150	1,00	0,00	0,00
	108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30
		Итого на завтрак:		20,01	6,59	56,94
						456,40

№ п/п	7 день	Вторник	Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У
		хлеб	35	2,71	8,28	18,13
раз	94	Пудинг творожный с яблоками без соуса	270	8,60	8,40	55,50
раз		Чай с лимоном без сахара	200/6	0,10	0,00	15,20
		Итого на завтрак:		11,41	16,68	88,83
						534,70

№ п/п	6 день	Понедельник	Пищевые вещества			
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У
		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10
раз	91	Мясо тушёное в соусе	50/50	8,10	18,00	12,60
раз	291	Картофельное пюре без молока	180	5,66	0,68	29,04
раз		Чай каркадз без сахара	200	0,50	0,00	29,08
	108	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,20	12,30
		Итого завтрак:		20,26	22,18	93,12
						610,40

№ п/п	5 день	Пятница	Пищевые вещества			
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У
		Биточек Акваарелка	100	9,90	16,20	15,30
раз	681/2	Каша гречневая	180	4,50	4,50	21,00
раз		Напиток лимонный без сахара	200	0,10	0,00	20,40
	108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30
		Итого завтрак:		17,40	20,90	69,00
						627,90

№ п/п	10 день	Пятница	Пищевые вещества			
		Выход	Б	Ж	У	
		К/кал				
раз	Котлета Акваарелька	100	13,00	14,00	12,00	229,00
681/2	Каша гречневая	180	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Напиток лимонный без сахара	200	0,10	0,00	20,40	83,90
	Фрукт	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
	Итого на завтрак:		20,50	18,70	65,70	607,60

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год