

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

М.И. Медведев № 30
Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Медведев Е.Н.

(подпись/расшифровка)

2024г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше страдающих сахарным диабетом с исключением сахара, рисовой крупы, макарон, соевых фруктового, пшеничного хлеба

№ рец	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
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:		22,76	32,18	69,44	590,10

№ рец	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
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:		17,15	12,10	67,93	495,20

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
91		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз		Пудинг 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:		12,77	11,71	80,91	477,52

№ рец	4 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
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:		20,15	28,00	72,95	607,00

№ рец	5 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
			100	9,90	16,20	15,30	249,30
раз		Биточек Акварелька	180	4,50	4,50	21,00	144,00
681/2		Каша гречневая	200	0,10	0,00	20,40	83,90
раз		Напиток лимонный без сахара	25	1,90	0,20	12,30	58,70
108		Хлеб ржано-пшеничный	150	1,00	0,00	0,00	92,00
		Фрукт					
		Итого завтрак:		17,40	20,90	69,00	627,90

№ рец	6 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
			30	4,10	3,30	10,10	87,00
91		Бутерброд с сыром на ржано-пшеничном хлебе	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
раз		Мясо тушёное в соусе	180	5,66	0,68	29,04	144,90
291		Картофельное пюре без молока	200	0,50	0,00	29,08	75,90
раз		Чай каркаде без сахара	30	1,90	0,20	12,30	58,70
108		Хлеб ржано-пшеничный					
		Итого завтрак:		20,26	22,18	93,12	610,40

№ рец	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
			35	2,71	8,28	18,13	157,80
94		хлебе	270	8,60	8,40	55,50	315,90
раз		Пудинг творожный с яблоками без соуса	200/6	0,10	0,00	15,20	61,00
раз		Чай с лимоном без сахара					
		Итого на завтрак:		11,41	16,68	88,83	534,70

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
			100	12,51	1,89	8,64	101,70
345		Котлета рыбная	180	4,50	4,50	21,00	144,00
681/2		Каша гречневая	200	0,10	0,00	15,00	60,00
493		Чай без сахара	150	1,00	0,00	0,00	92,00
		Фрукт	25	1,90	0,20	12,30	58,70
108		Хлеб ржано-пшеничный					
		Итого на завтрак:		20,01	6,59	56,94	456,40

№ рец	9 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
			35	2,71	8,28	18,13	157,80
94		хлебе	100	16,2	0,8	0,00	77,00
раз		Биточек куриный припущенный	180	3,15	6,60	16,35	138,00
429		Картофельное пюре без молока	200	0,50	0,00	29,08	75,90
раз		Чай каркаде без сахара	25	1,90	0,20	12,30	58,70
108		Хлеб ржано-пшеничный					
		Итого на завтрак:		24,46	15,88	75,86	507,40

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак 2					
раз		Котлета Акварелька	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