

ООО "Комбинат общественного питания"

Цикличное меню для группы детей с сахарным диабетом

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром с ржаным хлебом	50	5,6	4	20,56	140	810,09
	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая без сахара	200	7,25	9	25,92	212,2	6,21
	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,2
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		570	14,78	15	60,59	469,8	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	1 599
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Овощи тушеные в молочном соусе	180	5,57	6	20,15	155	7,36
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед		870	25,66	31	51,28	590,1	
Итого за день		1 440	40,44	46	111,87	1059,9	

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец свежий мелконашинкованный	60	0,42		1,14	6,6	8,11
	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		590	22,27	19	51,53	475,7	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, свежим огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	100	1,9	10	8,79	135,8	25,03
	Свекольник со сметаной без сахара	250	2,89	4	19,98	129,1	1 033,02
	Рагу из курицы с овощами	205	21,48	7	17,96	222,7	2,12
	Компот из свежих плодов и ягод без сахара	200	0,1		1,1	6	14 539,61
	Хлеб ржаной.	45	3,83	1	19,13	116,6	1 147
Итого за Обед		800	30,2	22	66,96	610,2	
Итого за день		1 390	52,47	41	118,49	1085,9	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с морковью без сахара без сметаны	170	21,18	18	13,79	306	5,2
	Соус белый основной со сметаной	30	0,34	2	1,82	30,1	1 630
	Чай ягодный без сахара	200	0,11		0,79	4,8	971,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Фрукт (яблоко)	115	0,46		11,27	54,1	976,03
Итого за Завтрак		550	24,4	20	39,36	455,9	
Обед							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом со свежим огурцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477,03
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур без огурцов	250	5,42	7	18,49	159,4	1 030,1
	Печень тушенная в сметанном соусе	100	18,07	16	3,5	236,5	2,81
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3	11,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		860	34,8	37	79,36	806,3	
Итого за день		1 410	59,2	57	118,72	1262,2	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порциями (I вариант)	25	5,8	7		91	5,17
	Каша ячневая вязкая	180	6,36	6	29,08	194,2	1 623
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5	14 539,43
Итого за Завтрак		585	16,79	15	52,7	419,9	
Обед							
	Салат из свежей капусты и моркови без сахара	100	2,56	4	6,47	73,7	8,23
	Суп картофельный с бобовыми	240	5,64	5	20,62	150,4	139
	Гренки из ржаного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943,01
	Биточки рыбные	100	9,45	11	1,36	186,2	3,31
	Капуста тушенная с растительным маслом	180	3,62	5	12,32	106,7	7,1
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		875	25,7	26	64,99	641,3	
Итого за день		1 460	42,49	41	117,69	1061,2	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Рагу из овощей с кашей (крупа перловая)	150	4,28	6	16,35	132	1 651,05
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Яблоко свежее (I вариант)	150	0,6	1	14,7	66,6	1 618
Итого за Завтрак		630	28,54	14	44,9	413,6	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	1 599
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Говядина тушеная	100	11,76	10	1,48	166	1 633,97
	Морковь тушеная с зеленым горошком	180	3,34	9	12,33	143,5	5,4
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		880	22,15	32	52,51	648	
Итого за день		1 510	50,69	46	97,41	1061,6	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром с ржаным хлебом	40	4,48	3	16,44	112	810,09
	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая без сахара	180	6,53	8	23,33	191	6,21
	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,2
	Яблоко свежее (I вариант)	140	0,56	1	13,72	62,2	1 618
Итого за Завтрак		560	13,02	14	55,84	394,8	
Обед							
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,42	7	8,64	103,6	9,52
	Суп Харчо с филе куриным крупа пшеничная	250	4,24	6	13,81	127,3	577,05
	Котлеты из говядины с овощами	100	20,6	18	2	255	1 027,39
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	30	0,26	3	2,15	32,4	1 631,01
	Напиток лимонный (без сахара)	200	0,14		0,48		699,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		895	34,55	38	63,95	741,2	
Итого за день		1 455	47,57	52	119,79	1136	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	25	6,73	7		90,8	97
	Каша гречневая вязкая	200	8,7	7	31,41	227,7	845,04
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Мандарин	150	1,2		11,25	52,5	14 539,43
Итого за Завтрак		605	20,06	16	55,03	453,2	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1,01	4	3,26	57,4	8,7
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5	17,4	161,3	14 538,25
	Суфле из печени	100	11,67	7	0,1	213,4	866
	Овощи тушеные	180	3,4	9	19,58	186,3	14 505
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		880	30,18	26	57,04	705,4	
Итого за день		1 485	50,24	42	112,07	1158,6	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром с ржаным хлебом	40	4,48	3	16,44	112	810,09
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Чай без сахара	200					10,18
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		610	22,72	12	55,26	524	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	100	1,34	7	9,2	106,4	14 538,89
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	Люля-кебаб	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Морковь тушеная с зеленым горошком	180	3,34	9	12,33	143,5	5,4
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		865	35,12	31	58,92	654,1	
Итого за день		1 475	57,84	43	114,18	1178,1	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Горошек зеленый с яйцом запеченный	60	3,83	6	2,93	79,9	7,39
	Гуляш из отварного мяса	100	14,83	11	4,35	179	2,18
	Овощи тушеные под сметанным соусом	200	4,39	13	15,42	200,2	7,32
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Завтрак		620	26,43	38	39,53	612,2	
Обед							
	Огурец свежий мелконашинкованный	100	0,7		1,9	11	8,11
	Рассольник ленинградский со сметаной без огурцов консервированных	250	2,64	6	23,77	163,6	1 030,11
	Чикенбол с молочным соусом СД	100	23,8	12	4,93	221,5	1 633,99
	Капуста тушеная с растительным маслом	200	4,02	5	13,69	118,5	7,1
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		900	34,66	24	62,45	610	
Итого за день		1 520	61,09	62	101,98	1222,2	

(лист 10)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порциями (I вариант)	25	5,8	7		91	5,17
	Омлет с морковью (варенный на пару)	180	13,46	17	7,67	240	891,03
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Апельсины (порциями)	150	0,9		8,1	40	1 612,01
Итого за Завтрак		590	23,92	26	29,81	461,9	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом с огурцами свежими	100	1,53	6	7,95	95,6	8,19
	Солянка домашняя со сметаной без огурцов и томатной пасты	250	5,48	6	9,4	115,5	157,08
	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное	205	23,17	26	36,94	471,8	2,25
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3	11,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		800	33,98	39	81,92	814,5	
Итого за день		1 390	57,9	65	111,73	1276,4	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	200	136	6	30,38	116	6,27
	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	2	2,35	29,6	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие	120	0,48		14,4	56,4	14 541,01
Итого за Завтрак		550	139,91	8	57,15	254,2	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	1 599
	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6,4	8	13,43	149,3	14 538,3
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами соус без сахара	100	24,54	8	4,85	193,8	1 079,03
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,01
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		865	38,02	31	60,12	683,5	
Итого за день		1 415	177,93	39	117,27	937,7	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец свежий мелконашинкованный	30	0,21		0,57	3,3	8,11
	Омлет натуральный паровой	170	16,86	16	4,79	226,7	4,11
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Яблоко свежее (I вариант)	150	0,6	1	14,7	66,6	1 618
Итого за Завтрак		580	19,65	17	30,08	348,8	
Обед							
	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп из овощей	250	2	5	6,33	74	116
	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное	200	22,6	25	36,04	460,3	2,25
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		800	34,08	44	63,35	781,2	
Итого за день		1 380	53,73	61	93,43	1130	
Итого за период		17 330	751,59	595	1334,63	13569,8	
Среднее значение за период		1 444,2	62,6	49,6	111,2	1130,8	

Составил _____ Кучева Ирина Вячеславовна

Утвердил _____