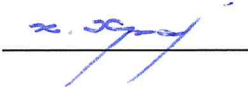


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/214 от 30.08.2023

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

горячие обеды для обучающихся льготной категории

возрастная категория: 12 – 18 лет

Диета № 9

(для обучающихся, болеющих сахарным диабетом)

Разработано на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания. – Пермь 2021 год.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет) Диета № 9

№ Рецепту ры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			Калор ии	Белки	Жиры	Угледо ды	Са	Mg	P	Fe	B1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
понедельник														
139	Суп гороховый	250	70,6	2,6	3,3	7,7	42,75	35,5	90,75	2,7	0,26	0,5	17,5	0,25
256	Макароны отварные	180	221,4	6,62	5,94	35,46	14,4	9	54	1,26	0,08	0	37,8	9
450	Кура отварная	100	260,52	22,7	18,8	0,071	38,1	20	128,9	1,64	0,05	0	0	0
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
457	Чай без сахара	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
470 АМК	Йогурт питьевой фруктовый 2%	290	211,7	2,8	2	31,9	349,16	40,8	261,9	0,29	0,116	2,03	58,15	0
Итого		1040	843,42	36,52	30,44	92,451	456,11	122,70	590,05	7,590	0,556	2,53	113,45	9,71
вторник														
75	Сыр Голландский	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	7	100	0,2	0,008	0,14	52	0,1
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	82,88	1,97	5,18	7,11	36,8	23,25	49	1,1	0,043	8	0	2,35
380	Капуста тушеная	100	69	2	3,4	7,6	55	20	41	0,79	0,03	11,7	17	0,3
377	Пюре картофельное	100	70	2,7	4	5,8	25	16	49	0,55	0,08	2,4	20	0,1
372	Котлета куриная	100	271	19	17,4	9,5	19,6	20,6	182,8	1,8	0,1	0,66	70	1,2
574	Хлеб ржаной	40	82,4	3,2	0,6	16,04	13,2	26,4	93,6	1,76	0,1	0	0	0,92
464	Кофейный напиток без сахара	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	38,3	0,07	0,02	0,3	9,5	0
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1065	819,88	35,71	38,48	77,05	412,3	137,55	575,7	10,69	0,441	37,2	168,5	5,37
среда														
148	Нарезка из свежих помидор	50	5,5	0,35	0,05	0,95	8,9	7,05	15,15	0,255	0,015	1,75	0	0,05
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	117,38	2,75	5,85	13,41	16,75	25,5	61	0,9	0,09	7,1	0	2,35
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	302,22	10,62	7,94	47,05	19,21	161,5	242,9	5,44	0,242	0	27,7	0,73
632	Гуляш из отварной говядины с соусом	75/50	322,5	25	24,38	4,13	18,75	27,5	202,5	3,45	0,04	0	32,5	0,75
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
501	Сок фруктовый для детского питания без сахара	200	86	1,0	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
Итого		830	874,8	41,32	38,72	93,76	84,21	242,75	582,35	13,725	0,457	12,85	60,2	4,54

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет) Диета № 9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
75	Сыр Голландский	30	107,4	7,08	8,85	0	264,3	10,5	150	0,3	0,012	0,21	78	0,15
129	Суп картофельный	250	97,75	2,9	4,15	12,2	16	17	46,75	0,82	0,07	3,8	2,13	2
205	Каша рисовая рассыпчатая	180	253,44	4,46	5,85	45,74	7,96	30,29	93,12	0,03	0,04	0	27,7	0,31
262	Бефстроганов из птицы с соусом	75/50	187,5	14,72	12,66	3,7	48,7	16,5	113,2	1,2	0,07	1,8	46,9	0
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
457	Чай без сахара	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
470 АМК	Йогурт фруктовый 2,5%	125	97,125	2,8	2,5	11	150,5	17,59	112,89	0,125	0,05	0,875	25,06	0
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1180	932,415	34,56	35,21	109,56	531,36	127,28	592,46	8,595	0,352	20,685	179,79	3,32
пятница														
157	Горошек зеленый (консерв.)	50	33,5	1,5	1,9	2,65	9,5	9,5	28,5	0,32	0,04	1	9,5	0,125
75	Сыр Голландский	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	7	100	0,2	0,008	0,14	52	0,1
104	Щи со свежей капустой со сметаной	250/5	69,63	1,62	5,25	3,96	49,5	16	35,75	0,7	0,05	8,5	0	2,4
377	Пюре картофельное	180	126	4,86	7,2	10,44	45	28,8	88,2	0,99	0,15	4,32	36	0,18
296	Рыба припущенная	120	96	20,808	0,804	1,272	40,008	35,21	200,52	0,77	0,096	4,32	10,92	1,284
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
501	Сок фруктовый для детского питания без сахара	200	86	1,0	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
470 АМК	Йогурт питьевой фруктовый 2%	290	211,7	2,8	2	31,9	349,16	40,8	261,9	0,29	0,116	2,03	58,15	0
82	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1335	823,63	39,628	24,354	98,042	722,168	176,51	797,67	11,37	0,95	38,31	166,57	5,149

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Блюда готовятся без сахара.

Рецепты блюд и кулинарных изделий составлены на основании действующего сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного общественного питания, Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера» Составили: профессор Перевалов А. Я., и профессор Типешкина Н. В. Пермь 2021год.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г. Москва «Экономика» 1982 год.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет) Диета № 9

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калор ии	Белки	Жиры	Углевод ы	Са	Mg	Р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
понеделник														
148	Нарезка из свежих огурцов	50	5,5	0,35	0,05	0,95	8,9	7,05	15,15	0,255	0,015	1,75	0	0,05
131	Суп – пюре из картофеля	250	145,25	5,8	5,95	17,15	120	36,8	140	1,09	0,13	8,15	37,5	0,23
256	Макароны отварные	180	221,4	6,62	5,94	35,46	14,4	9	54	1,26	0,08	0	37,8	9
450	Кура отварная	100	260,52	22,7	18,8	0,071	38,1	20	128,9	1,64	0,05	0	0	0
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
501	Сок фруктовый для детского питания без сахара	200	86	1,0	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
470 амк	Йогурт фруктовый 2,5%	125	97,125	2,8	2,5	11	150,5	17,59	112,89	0,125	0,05	0,875	25,06	0
Итого		925	856,995	40,87	33,74	92,851	352,5	111,64	511,74	8,05	0,345	14,775	100,36	9,94
вторник														
75	Сыр Голландский	25	89,5	5,9	7,375	0	220,25	8,75	125	0,25	0,01	0,175	65	0,125
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	117,38	2,75	5,85	13,41	16,75	25,5	61	0,9	0,09	7,1	0	2,35
180	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	212,4	4,1	3,69	40,7	16,29	34,3	94,3	0,21	0,04	0,5	16,3	0,34
632	Гуляш из отварной говядины с соусом	75/50	322,5	25	24,38	4,13	18,75	27,5	202,5	3,45	0,04	0	32,5	0,75
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
457	Чай без сахара	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
Итого		805	820,98	39,55	41,695	75,56	283,74	113,45	537,3	6,51	0,23	7,775	113,8	4,025
среда														
148	Нарезка из свежих помидор	50	5,5	0,35	0,05	0,95	8,9	7,05	15,15	0,255	0,015	1,75	0	0,05
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	82,88	1,97	5,18	7,11	36,8	23,25	49	1,1	0,043	8	0	2,35
259	Макароны отварные с сыром	180	252	10,8	9	31,77	201,6	18,9	161,1	1,26	0,06	0,18	65,7	0,9
372	Котлета куриная	100	271	19	17,4	9,5	19,6	20,6	182,8	1,8	0,1	0,66	70	1,2
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
501	Сок фруктовый для детского питания без сахара	200	86	1,0	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1055	848,58	35,52	32,93	97,15	319,7	109	490,85	12,515	0,348	28,59	135,7	5,56

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (с 12 - 18 лет) Диета № 9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
четверг														
75	Сыр Голландский	25	89,5	5,9	7,375	0	220,25	8,75	125	0,25	0,01	0,175	65	0,125
139	Суп гороховый	250	70,6	2,6	3,3	7,7	42,75	35,5	90,75	2,7	0,26	0,5	17,5	0,25
16	Нарезка из соленых огурцов	30	20,4	0,24	1,8	0,78	6,9	3,9	8,4	0,18	0,003	0,93	0	0,81
377	Пюре картофельное	200	140	5,4	8	11,6	50	32	98	1,1	0,16	4,8	40	0,2
296	Рыба припущенная	120	96	20,808	0,804	1,272	40,008	35,21	200,52	0,77	0,096	4,32	10,92	1,284
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
457	Чай без сахара	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
470 амк	Йогурт питьевой фруктовый 2%	290	211,7	2,8	2	31,9	349,16	40,8	261,9	0,29	0,116	2,03	58,15	0
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1385	817,4	40,348	24,479	90,172	752,968	191,56	861,07	11,41	0,755	26,755	191,57	3,529
пятница														
75	Сыр Голландский	30	107,4	7,08	8,85	0	264,3	10,5	150	0,3	0,012	0,21	78	0,15
157	Кукуруза сладкая (консерв.)	50	33,5	1,5	1,9	2,65	9,5	9,5	28,5	0,32	0,04	1	9,5	0,125
104	Щи со свежей капустой со сметаной	250/5	69,63	1,62	5,25	3,96	49,5	16	35,75	0,7	0,05	8,5	0	2,4
208	Каша перловая рассыпчатая	180	226,26	5,76	5,94	37,44	47,8	28,04	194,1	1,04	0,11	0	27,7	0,94
262	Бефстроганов из птицы с соусом	75/50	187,5	14,72	12,66	3,7	48,7	16,5	113,2	1,2	0,07	1,8	46,9	0
574	Хлеб ржаной	20	41,2	1,6	0,3	8,02	6,6	13,2	46,8	0,88	0,05	0	0	0,46
464	Кофейный напиток без сахара	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	38,3	0,07	0,02	0,3	9,5	0
82	Фрукт	250	110	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
Итого		1110	838,49	34,48	36,9	86,77	512,9	118,04	628,65	8,93	0,412	25,81	171,6	4,475

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Блюда готовятся без сахара.

Рецепты блюд и кулинарных изделий составлены на основании действующего сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного общественного питания, Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера» Составили: профессор Перевалов А. Я., и профессор Типешкина Н. В. Пермь 2021год.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г. Москва «Экономика» 1982 год.

Заведующая столовой МАОУ СОШ № 2



С.С. Бледнова