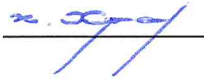


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ № 2

№ 01-10/214 от 30.08.2023

 Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Завтраки 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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК														
235	Каша пшенная молочная	300/5	356,48	11,1	11,07	53,14	196,09	69,6	272	1,8	0,28	1,93	58	0,24
63	Хлеб с сыром, маслом	20/20/5	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
462	Какао с молоком без сахара	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
Итого		550	599,48	21,3	22,97	76,94	513,39	105,9	498,1	2,82	0,34	2,73	139	0,55
ВТОРНИК														
268	Омлет натуральный	200	320	17,23	26,15	4,31	153,85	24,62	298,46	3,23	0,09	0,62	381,54	1,54
69	Хлеб с маслом	20/15	146	1,6	11	10	7	3	18	0,25	0,02	0	60	0,4
457	Чай без сахара	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
82	Фрукт	150	66	0,6	0,6	14,7	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		585	570	19,63	37,85	38,31	190,1	45,32	340,66	7,615	0,155	11,12	441,54	2,24
СРЕДА														
237	Каша ячневая с маслом	300/5	352,6	11,4	12,74	48,1	203,5	87,2	322,3	2,5	0,31	0,95	58	1,07
63	Хлеб с сыром, маслом	20/20/5	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
462	Какао с молоком без сахара	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
Итого		550	595,6	21,6	24,64	71,9	520,8	123,5	548,4	3,52	0,37	1,75	139	1,38
ЧЕТВЕРГ														
279	Запеканка творожная	200	388	31,8	15,4	30	306	44	424	1,5	0,16	0	104	1,2
433	Сметана	40	63	0,952	6	1,296	11,68	3,24	20,74	0,072	0,0096	0,08	38	0,12
457	Чай без сахара	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
82	Фрукт	150	66	0,6	0,6	14,7	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		590	555	33,552	22,1	55,296	346,93	64,94	468,94	5,707	0,2146	10,58	142	1,62
ПЯТНИЦА														
236	Каша рисовая молочная	300/5	309,9	7,68	9,7	47,88	190,74	44,04	208	0,2	0,09	2	59,2	0,24
63	Хлеб с сыром, маслом	20/20/5	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
462	Какао с молоком без сахара	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
Итого		550	552,9	17,88	21,6	71,68	508,04	80,34	434,1	1,22	0,15	2,8	140,2	0,55

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.

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК														
237	Каша ячневая с маслом	300/5	352,6	11,4	12,74	48,1	203,5	87,2	322,3	2,5	0,31	0,95	58	1,07
63	Хлеб с сыром, маслом	20/20/5	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
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
Итого		550	564,6	19,7	22,94	69,5	463,8	107,5	495,6	2,94	0,36	1,35	129,5	1,37
ВТОРНИК														
279	Запеканка творожная	200	388	31,8	15,4	30	306	44	424	1,5	0,16	0	104	1,2
433	Сметана	40	63	0,952	6	1,296	11,68	3,24	20,74	0,072	0,0096	0,08	38	0,12
457	Чай без сахара	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
82	Фрукт	150	66	0,6	0,6	14,7	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		590	555	33,552	22,1	55,296	346,93	64,94	468,94	5,707	0,2146	10,58	142	1,62
СРЕДА														
235	Каша пшеничная молочная	300/5	356,48	11,1	11,07	53,14	196,09	69,6	272	1,8	0,28	1,93	58	0,24
63	Хлеб с сыром, маслом	20/20/5	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
462	Какао с молоком без сахара	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
Итого		550	599,48	21,3	22,97	76,94	513,39	105,9	498,1	2,82	0,34	2,73	139	0,55
ЧЕТВЕРГ														
268	Омлет натуральный	200	320	17,23	26,15	4,31	153,85	24,62	298,46	3,23	0,09	0,62	381,54	1,54
69	Хлеб с маслом	20/15	146	1,6	11	10	7	3	18	0,25	0,02	0	60	0,4
457	Чай без сахара	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	7,7	0,82	0	0	0	0
82	Фрукт	150	66	0,6	0,6	14,7	24,15	13,5	16,5	3,315	0,045	10,5	0	0,3
Итого		585	570	19,63	37,85	38,31	190,1	45,32	340,66	7,615	0,155	11,12	441,54	2,24
ПЯТНИЦА														
236	Каша рисовая молочная	300/5	309,9	7,68	9,7	47,88	190,74	44,04	208	0,2	0,09	2	59,2	0,24
63	Хлеб с сыром, маслом	20/20/5	149	6,9	9	10	206	14	135	0,37	0,03	0,1	62	0,3
462	Какао с молоком без сахара	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	91,1	0,65	0,03	0,7	19	0,01
Итого		550	552,9	17,88	21,6	71,68	508,04	80,34	434,1	1,22	0,15	2,8	140,2	0,55

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.