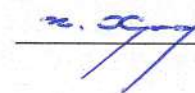


УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/205 - Од от 29.08.2024



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		
			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
<b>Понедельник</b>														
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 запеченная	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 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
<b>Итого</b>		<b>1040</b>	<b>891,42</b>	<b>37,32</b>	<b>30,54</b>	<b>103,351</b>	<b>465,01</b>	<b>126,5</b>	<b>596,35</b>	<b>9,57</b>	<b>0,576</b>	<b>6,53</b>	<b>113,45</b>	<b>9,91</b>
<b>Вторник</b>														
80	Рыба соленая	25	51	5,68	3,15	0	10,1	15,2	1,23	0	0,04	0	7,55	0,625
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	180	124,3	3,6	6,12	13,68	99	36	73,8	1,42	0,054	21,06	30,6	0,54
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
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
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	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
<b>Итого</b>		<b>1105</b>	<b>818,505</b>	<b>36,85</b>	<b>36,65</b>	<b>80,31</b>	<b>409,1</b>	<b>150,14</b>	<b>526,82</b>	<b>9,815</b>	<b>0,417</b>	<b>44,895</b>	<b>142,71</b>	<b>5,575</b>
<b>Среда</b>														
17	Салат из свежих помидор	100	74	1	6,2	3,6	14	19	25	0,86	0,06	21	0	3,3
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 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
<b>Итого</b>		<b>880</b>	<b>895,3</b>	<b>41,17</b>	<b>44,77</b>	<b>85,31</b>	<b>80,41</b>	<b>250,9</b>	<b>585,9</b>	<b>12,35</b>	<b>0,482</b>	<b>28,1</b>	<b>60,2</b>	<b>7,59</b>

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Четверг</b>														
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
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	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
<b>Итого</b>		<b>1005</b>	<b>838,29</b>	<b>32,96</b>	<b>33,81</b>	<b>100,66</b>	<b>430,06</b>	<b>292</b>	<b>510,17</b>	<b>7,72</b>	<b>0,322</b>	<b>20,11</b>	<b>164,23</b>	<b>3,32</b>
<b>Пятница</b>														
1	Салат из капусты белокочанной	100	94	1,45	6	8,4	40	16	28	0,53	0,02	17	0	0,84
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
457	Чай с сахаром 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	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
<b>Итого</b>		<b>1565</b>	<b>850,53</b>	<b>35,138</b>	<b>22,654</b>	<b>113,092</b>	<b>581,568</b>	<b>180,21</b>	<b>704,87</b>	<b>12,2</b>	<b>0,562</b>	<b>54,17</b>	<b>105,07</b>	<b>5,764</b>

**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
<b>Понедельник</b>														
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
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	44	1,5	0,16	9,2	3,9	2,66	14	0,2	0,02	0	0	0,22
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 запеченная	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
82	Фрукт ( мандарин)	50	22	0,2	0,2	4,9	8,05	4,5	5,5	1,105	0,015	3,5	0	0,1
<b>Итого</b>		<b>820</b>	<b>820,37</b>	<b>39,42</b>	<b>31,55</b>	<b>95,001</b>	<b>205,05</b>	<b>94,16</b>	<b>403,2</b>	<b>8,975</b>	<b>0,365</b>	<b>15,65</b>	<b>75,3</b>	<b>10,21</b>
<b>Вторник</b>														
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 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
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
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
<b>Итого</b>		<b>825</b>	<b>867,78</b>	<b>41,07</b>	<b>41,855</b>	<b>85,4</b>	<b>287,74</b>	<b>116,25</b>	<b>550,3</b>	<b>6,73</b>	<b>0,252</b>	<b>7,775</b>	<b>113,8</b>	<b>4,245</b>
<b>Среда</b>														
17	Салат из свежих помидор	100	74	1	6,2	3,6	14	19	25	0,86	0,06	21	0	3,3
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
573	Хлеб 1 сорт, йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
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
<b>Итого</b>		<b>875</b>	<b>830,88</b>	<b>37,29</b>	<b>39,44</b>	<b>81,24</b>	<b>336,9</b>	<b>440,95</b>	<b>516</b>	<b>6,19</b>	<b>0,355</b>	<b>29,978</b>	<b>145,2</b>	<b>8,43</b>

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Четверг</b>														
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	Салат из соленых огурцов	100	68	0,8	6	2,6	23	13	28	0,6	0,01	3,1	0	2,7
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
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	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	18	22	4,42	0,06	14	0	0,4
<b>Итого</b>		<b>1385</b>	<b>829</b>	<b>40,368</b>	<b>27,879</b>	<b>90,832</b>	<b>764,068</b>	<b>197,46</b>	<b>870,87</b>	<b>11,72</b>	<b>0,752</b>	<b>28,445</b>	<b>187,57</b>	<b>5,399</b>
<b>Пятница</b>														
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
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
157	Салат из кукурузы отварной	100	67	3	3,8	5,3	19	19	57	0,64	0,08	2	19	0,25
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
367	Птица в соусе томатном	75/50	163,86	14,36	10,41	3,22	44,32	15,285	103,42	1,173	0,066	1,77	32,65	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
<b>Итого</b>		<b>1030</b>	<b>840,575</b>	<b>36,04</b>	<b>35,775</b>	<b>89,14</b>	<b>551,97</b>	<b>125,865</b>	<b>688,96</b>	<b>7,608</b>	<b>0,436</b>	<b>17,32</b>	<b>169,41</b>	<b>4,375</b>

**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.

Заведующий столовой МАОУ СОШ № 2



С.С. Бледнова