

УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ № 2

№ 01-10/205 - Од от 29.08.2024

 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	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														
17	Салат из свежих помидор	60	44,4	0,6	3,72	2,16	8,4	11,4	15	0,52	0,04	12,6	0	2
237	Каша ячневая молочная	250/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
63	Бутерброд 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		560	582,2	20,33	26,27	66,19	495,87	120,6	510,5	3,62	0,36	14,2	129,5	3,21
ВТОРНИК														
214	Каша манная молочная	250/5	285,6	8,18	8,1	44	158,5	26,62	157	0,69	0,11	1,6	49,3	0,9
268	Омлет натуральный	65	104	5,6	8,5	1,4	50	8	97	1,05	0,03	0,2	124	0,5
69	Бутерброд 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
Итого		555	573,6	15,58	27,7	64,7	220,6	41,82	279,7	2,81	0,16	1,8	233,3	1,8
СРЕДА														
14	Салат из свежих огурцов	60	38,4	0,42	3,6	1,08	10,8	8,4	17,4	0,29	0,018	1,98	0	1,62
236	Каша рисовая молочная	250/5	258,7	6,42	8,11	40	159,5	36,82	173,9	0,17	0,075	1,67	49,5	0,2
63	Бутерброд 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		560	540,1	17,04	23,61	64,88	487,6	81,52	417,4	1,48	0,153	4,45	130,5	2,13
ЧЕТВЕРГ														
235	Каша пшеничная молочная	250/5	298	9,28	9,25	44,43	164	58,2	227,4	1,5	0,23	1,62	48,5	0,2
279	Запеканка творожная	75	146	11,93	5,78	11,25	114,8	16,5	159	0,56	0,06	0	39	0,45
433	Сметана	20	31,5	0,476	3	0,648	5,84	1,62	10,37	0,036	0,005	0,04	19	0,06
573	Хлеб 1 сорт, с йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
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		570	560,3	23,406	18,29	75,468	293,74	85,32	417,47	3,136	0,317	1,66	106,5	0,93
ПЯТНИЦА														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	43,8	0,6	3,66	2,1	10,2	9,6	18,6	0,42	0,03	8,04	0	1,8
237	Каша ячневая молочная	250/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
63	Бутерброд 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		560	550,6	18,43	24,51	63,73	440,67	102,8	461,3	2,94	0,34	9,24	120	3

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														
14	Салат из свежих огурцов	60	38,4	0,42	3,6	1,08	10,8	8,4	17,4	0,29	0,018	1,98	0	1,62
237	Каша ячневая молочная	250/5	294,8	9,53	10,65	40,23	170,17	72,9	269,4	2,08	0,26	0,8	48,5	0,9
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		560	545,2	18,25	24,45	62,71	441,27	101,6	460,1	2,81	0,328	3,18	120	2,82
ВТОРНИК														
235	Каша пшеничная молочная	250/5	298	9,28	9,25	44,43	164	58,2	227,4	1,5	0,23	1,62	48,5	0,2
279	Запеканка творожная	75	146	11,93	5,78	11,25	114,8	16,5	159	0,56	0,06	0	39	0,45
433	Сметана	20	31,5	0,476	3	0,648	5,84	1,62	10,37	0,036	0,005	0,04	19	0,06
573	Хлеб 1 сорт, с йодированной солью	20	46,8	1,52	0,16	9,84	4	2,8	13	0,22	0,022	0	0	0,22
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		570	560,3	23,406	18,29	75,468	293,74	83,32	417,47	3,136	0,317	1,66	106,5	0,93
СРЕДА														
43	Салат картофельный с солеными огурцами	60	58,8	1,26	3,78	4,92	9	11,4	27,6	0,42	0,042	6,36	0	1,68
214	Каша манная молочная	250/5	285,6	8,18	8,1	44	158,5	26,62	157	0,69	0,11	1,6	49,3	0,9
69	Бутерброд с маслом	20/15	146	1,6	11	10	7	3	18	0,25	0,02	0	60	0,4
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	584,4	14,34	25,78	72,72	285,8	63,32	293,7	2,01	0,202	8,66	128,3	2,99
ЧЕТВЕРГ														
236	Каша рисовая молочная	250/5	258,7	6,42	8,11	40	159,5	36,82	173,9	0,17	0,075	1,67	49,5	0,2
268	Омлет натуральный	65	104	5,6	8,5	1,4	50	8	97	1,05	0,03	0,2	124	0,5
69	Бутерброд 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
Итого		555	546,7	13,82	27,71	60,7	221,6	52,02	296,6	2,29	0,125	1,87	233,5	1,1
ПЯТНИЦА														
5	Салат из капусты и огурцов	60	42	0,6	3,6	1,86	19,2	8,4	16,8	0,3	0,02	10,2	0	1,62
235	Каша пшеничная молочная	250/5	298	9,28	9,25	44,43	164	58,2	227,4	1,5	0,23	1,62	48,5	0,2
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		560	583	20,08	24,75	70,09	500,5	102,9	470,3	2,82	0,31	12,62	129,5	2,13

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