

ООО "Комбинат общественного питания"

Цикличное меню для группы детей с сахарным диабетом

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл СД

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	150	5,44	6	19,44	159,1	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		520	12,97	12	54,11	416,7	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	4	1,56	40,8	1 599
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	Овощи тушенные в молочном соусе	150	4,64	5	16,79	129,2	7,36
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной.	35	2,98	1	14,88	90,7	1 147
Итого за Обед		745	23,6	27	42,92	496,8	
Итого за день		1 265	36,57	39	97,03	913,5	

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 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	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		560	21,34	19	47,34	448,7	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, свежим огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25,03
	Свекольник со сметаной без сахара	215	2,48	4	17,18	111,1	1 033,02
	Рагу из курицы с овощами	200	20,96	7	17,52	217,3	2,12
	Компот из свежих плодов и ягод без сахара	200	0,1		1,1	6	14 539,61
	Хлеб ржаной.	35	2,98	1	14,88	90,7	1 147
Итого за Обед		710	27,66	18	55,95	506,6	
Итого за день		1 270	49	37	103,29	955,3	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 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	160	19,94	17	12,97	288	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)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	115	0,46		11,27	54,1	976,03
Итого за Завтрак		535	22,83	19	36,87	429,2	
Обед							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом со свежим огурцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477,03
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур без огурцов	200	4,34	6	14,79	127,5	1 030,1
	Печень тушенная в сметанном соусе	100	18,07	16	3,5	236,5	2,81
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	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		740	31,62	32	67,64	690,2	
Итого за день		1 275	54,45	51	104,51	1 119,4	

(лист 4)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 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	100	0,8		7,5	35	14 539,43
Итого за Завтрак		535	16,39	15	48,95	402,4	
Обед							
	Салат из свежей капусты и моркови без сахара	60	1,54	2	3,88	44,2	8,23
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	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	150	3,02	4	10,27	88,9	7,1
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		760	22,81	21	55,24	560,2	
Итого за день		1 295	39,2	36	104,19	962,6	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 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 (крупя 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)	120	0,48		11,76	53,3	1 618
Итого за Завтрак		600	28,42	13	41,96	400,3	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	4	1,56	40,8	1 599
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	Говядина тушеная	100	11,76	10	1,48	166	1 633,97
	Морковь тушеная с зеленым горошком	150	2,79	7	10,27	119,6	5,4
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		745	19,9	26	42,56	543,4	
Итого за день		1 345	48,32	39	84,52	943,7	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 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	180	7,83	7	28,27	204,9	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	120	0,96		9	42	14 539,43
Итого за Завтрак		555	18,95	16	49,64	419,9	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,61	3	1,96	34,4	8,7
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	4	13,92	129	14 538,25
	Суфле из печени	100	11,67	7	0,1	213,4	866
	Овощи тушеные	150	2,84	8	16,32	155,2	14 505
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		745	26,07	22	43,99	592,9	
Итого за день		1 300	45,02	38	93,63	1012,8	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 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	60	0,81	4	5,52	63,9	14 538,89
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Люля-кебаб	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Морковь тушеная с зеленым горошком	150	2,79	7	10,27	119,6	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		745	33,69	24	50,88	566,9	
Итого за день		1 355	56,41	36	106,14	1090,9	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 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	150	3,29	10	11,56	150,2	7,32
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		550	24,01	34	28,99	527,4	
Обед							
	Огурец свежий мелконашинкованный	60	0,42		1,14	6,6	8,11
	Рассольник ленинградский со сметаной без огурцов консервированных	200	2,12	5	19,02	130,9	1 030,11
	Чикенбол с молочным соусом СД	100	23,8	12	4,93	221,5	1 633,99
	Капуста тушеная с растительным маслом	150	3,02	4	10,27	88,9	7,1
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		745	31,87	21	48,51	517,2	
Итого за день		1 295	55,88	55	77,5	1044,6	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 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)	150	11,22	14	6,39	200	891,03
	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
	Апельсины (порциями)	120	0,72		6,48	32	1 612,01
Итого за Завтрак		525	21,17	23	25,24	405,2	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом с огурцами свежими	60	0,92	4	4,77	57,3	8,19
	Солянка домашняя со сметаной без огурцов и томатной пасты	215	4,72	5	8,08	99,3	157,08
	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное	200	22,6	25	36,04	460,3	2,25
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3	11,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		710	31,38	34	73,18	731,1	
Итого за день		1 235	52,55	57	98,42	1136,3	

(лист 10)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 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	150	102	5	22,79	87	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		500	105,91	7	49,56	225,2	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	4	1,56	40,8	1 599
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,12	6	10,74	119,4	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	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		745	35,76	26	51,8	591,1	
Итого за день		1 245	141,67	33	101,36	816,3	

Итого за период	12 880	579,07	421	970,59	9995,4	
Среднее значение за период	1 288	57,9	42,1	97,1	999,5	

Составил

Утвердил _____