

Согласовано:

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 2

А.В. Шаповалова

« 02 » 2024 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

« 02 » 2024 год



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)  
для организации лечебного и диетического питания в возрасте 12 лет и  
старше (1 смена) всесезонное  
при диагнозе: Сахарный диабет**

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации питания  
обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях, учреждениях начального и  
среднего профессионального образования  
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец свежий мелконашинкованный ЛПУ	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 ЛПУ	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Чай без сахара ЛПУ	200					
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98				10,18
Итого за Завтрак		590	22,27	19	51,53	475,7	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, свежим огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	100	1,9	10	8,79	135,8	25,03
	Свекольник со сметаной без сахара	250	2,89	4	19,98	129,1	1 033,02
	Рагу из курицы с овощами шк	205	21,48	7	17,96	222,7	2,12
	Компот из свежих плодов и ягод без сахара ЛПУ	200	0,1		1,1	6	14 539,61
	Хлеб ржаной.	45	3,83	1	19,13	116,6	1 147
	Итого за Обед		800	30,2	22	66,96	610,2
Итого за день		1 390	52,47	41	118,49	1085,9	

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл СД

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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 ЛПУ	200	7,25	9	25,92	212,2	6,21
	Кофейный напиток с молоком ЛПУ	200	1,45	2	2,35	29,6	10,2
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>14,78</b>	<b>15</b>	<b>60,59</b>	<b>469,8</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком ЛПУ	100	0,8	6	2,6	68	1 599
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Овощи тушеные в молочном соусе ЛПУ	180	5,57	6	20,15	155	7,36
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	Отвар шиповника ЛПУ	200					11,25
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>25,66</b>	<b>31</b>	<b>51,28</b>	<b>590,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>40,44</b>	<b>46</b>	<b>111,87</b>	<b>1059,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с морковью без сахара без сметаны ЛПУ	170	21,18	18	13,79	306	5,2
	Соус белый основной со сметаной ЛПУ	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) ЛПУ	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Фрукт (яблоко)	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,4	20	39,36	455,9
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом со свежим огурцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477,03
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур без огурцов	250	5,42	7	18,49	159,4	1 030,1
	Печень тушенная в сметанном соусе ЛПУ	100	18,07	16	3,5	236,5	2,81
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом ЛПУ	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Компот из смеси сухофруктов ЛПУ без сахара	200	0,83		12,6	53,3	11,13
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
<b>Итого за Обед</b>		860	34,8	37	79,36	806,3	
<b>Итого за день</b>		1 410	59,2	57	118,72	1262,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порциями (I вариант) ЛПУ	25	5,8	7		91	5,17
	Каша ячневая вязкая ЛПУ	180	6,36	6	29,08	194,2	1 623
	Чай с молоком ЛПУ	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Мандарин ЛПУ	150	1,2		11,25	52,5	14 539,43
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>16,79</b>	<b>15</b>	<b>52,7</b>	<b>419,9</b>	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови без сахара ЛПУ	100	2,56	4	6,47	73,7	8,23
	Суп картофельный с бобовыми	240	5,64	5	20,62	150,4	139
	Гренки из ржаного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943,01
	Биточки рыбные ЛПУ	100	9,45	11	1,36	186,2	3,31
	Капуста тушеная с растительным маслом ЛПУ	180	3,62	5	12,32	106,7	7,1
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
	<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>25,7</b>	<b>26</b>	<b>64,99</b>	<b>641,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 460</b>	<b>42,49</b>	<b>41</b>	<b>117,69</b>	<b>1061,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	100	21,68	7			
	Рагу из овощей с кашей ЛПУ (крупя перловая)	150	4,28	6	3,83	162,8	1 105
	Чай без сахара ЛПУ	200				132	1 651,05
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98				10,18
	Яблоко свежее (I вариант) ЛПУ	150	0,6	1	10,02	52,2	1 628
	<b>Итого за Завтрак</b>		630	28,54	14	14,7	66,6
Обед					44,9	413,6	
	Салат из свежих огурцов с луком ЛПУ	100	0,8	6	2,6	68	1 599
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Говядина тушеная	100	11,76	10	1,48	166	1 633,97
	Морковь тушеная с зеленым горошком ЛПУ	180	3,34	9	12,33	143,5	5,4
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		880	22,15	32	52,51	648	
<b>Итого за день</b>		1 510	50,69	46	97,41	1061,6	

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
	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая без сахара ЛПУ	180	6,53	8	23,33	191	6,21
	Кофейный напиток с молоком ЛПУ	200	1,45	2	2,35	29,6	10,2
	Яблоко свежее (I вариант) ЛПУ	140	0,56	1	13,72	62,2	1 618
	<b>Итого за Завтрак</b>	560	13,02	14	55,84	394,8	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом ЛПУ	100	1,42	7	8,64	103,6	9,52
	Суп Харчо с филе куриным крупа пшеничная	250	4,24	6	13,81	127,3	577,05
	Котлеты из говядины с овощами ЛПУ	100	20,6	18	2	255	1 027,39
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом ЛПУ	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара ЛПУ	30	0,26	3	2,15	32,4	1 631,01
	Напиток лимонный (без сахара)	200	0,14		0,48		699,03
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	<b>Итого за Обед</b>	895	34,55	38	63,95	741,2	
<b>Итого за день</b>	1 455	47,57	52	119,79	1136		

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 ЛПУ	200	8,7	7	31,41	227,7	845,04
	Чай с молоком ЛПУ	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Мандарин ЛПУ	150	1,2		11,25	52,5	14 539,43
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>20,06</b>	<b>16</b>	<b>55,03</b>	<b>453,2</b>	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом ЛПУ	100	1,01	4	3,26	57,4	8,7
	Суп из овощей с фрикадельками мясными шк	250	10,8	5	17,4	161,3	14 538,25
	Суфле из печени	100	11,67	7	0,1	213,4	866
	Овощи тушеные	180	3,4	9	19,58	186,3	14 505
	Отвар шиповника ЛПУ	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>30,18</b>	<b>26</b>	<b>57,04</b>	<b>705,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 485</b>	<b>50,24</b>	<b>42</b>	<b>112,07</b>	<b>1158,6</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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 ЛПУ	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Чай без сахара ЛПУ	200					10,18
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
<b>Итого за Завтрак</b>		610	22,72	12	55,26	524	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	100	1,34	7	9,2	106,4	14 538,89
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	Люля-кебаб	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Морковь тушеная с зеленым горошком ЛПУ	180	3,34	9	12,33	143,5	5,4
	Компот из сухофруктов ЛПУ без сахара	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	35	2,31		11,69	60,9	1 628
<b>Итого за Обед</b>		865	35,12	31	58,92	654,1	
<b>Итого за день</b>		1 475	57,84	43	114,18	1178,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Горошек зеленый с яйцом запеченный ЛПУ	60	3,83	6	2,93	79,9	7,39
	Гуляш из отварного мяса ЛПУ	100	14,83	11	4,35	179	2,18
	Овощи тушеные под сметанным соусом ЛПУ	200	4,39	13	15,42	200,2	7,32
	Чай без сахара ЛПУ	200					
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	50	3,3	1	16,7	87	10,18
<b>Итого за Завтрак</b>		620	26,43	38	39,53	612,2	1 628
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий мелконашинкованный ЛПУ	100	0,7		1,9	11	8,11
	Рассольник ленинградский со сметаной без огурцов консервированных	250	2,64	6	23,77	163,6	1 030,11
	Чикенбол с молочным соусом СД	100	23,8	12	4,93	221,5	1 633,99
	Капуста тушеная с растительным маслом ЛПУ	200	4,02	5	13,69	118,5	7,1
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		900	34,66	24	62,45	610	1 628
<b>Итого за день</b>		1 520	61,09	62	101,98	1222,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порциями (I вариант) ЛПУ	25	5,8	7		91	5,17
	Омлет с морковью (варенный на пару) ЛПУ	180	13,46	17	7,67	240	891,03
	Чай с молоком ЛПУ	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Апельсины (порциями) ЛПУ	150	0,9		8,1	40	1 612,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>23,92</b>	<b>26</b>	<b>29,81</b>	<b>461,9</b>
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом с огурцами свежими	100	1,53	6	7,95	95,6	8,19
	Солянка домашняя со сметаной без огурцов и томатной пасты	250	5,48	6	9,4	115,5	157,08
	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное ЛПУ	205	23,17	26	36,94	471,8	2,25
	Компот из смеси сухофруктов ЛПУ без сахара	200	0,83		12,6	53,3	11,13
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
	<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>33,98</b>	<b>39</b>	<b>81,92</b>	<b>814,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>57,9</b>	<b>65</b>	<b>111,73</b>	<b>1276,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара лпу	200	136	6	30,38	116	6,27
	Кофейный напиток с молоком ЛПУ	200	1,45	2	2,35	29,6	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие ЛПУ	120	0,48		14,4	56,4	14 541,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>139,91</b>	<b>8</b>	<b>57,15</b>	<b>254,2</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком лпу	100	0,8	6	2,6	68	1 599
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) шк	250	6,4	8	13,43	149,3	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	180	3,97	9	27,55	211,5	911,01
	Отвар шиповника ЛПУ	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>38,02</b>	<b>31</b>	<b>60,12</b>	<b>683,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 415</b>	<b>177,93</b>	<b>39</b>	<b>117,27</b>	<b>937,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец свежий мелконашинкованный ЛПУ	30	0,21		0,57	3,3	8,11
	Омлет натуральный паровой ЛПУ	170	16,86	16	4,79	226,7	4,11
	Чай без сахара ЛПУ	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Яблоко свежее (I вариант) ЛПУ	150	0,6	1	14,7	66,6	1 618
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19,65</b>	<b>17</b>	<b>30,08</b>	<b>348,8</b>	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп из овощей ЛПУ	250	2	5	6,33	74	116
	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное ЛПУ	200	22,6	25	36,04	460,3	2,25
	Отвар шиповника ЛПУ	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>34,08</b>	<b>44</b>	<b>63,35</b>	<b>781,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>53,73</b>	<b>61</b>	<b>93,43</b>	<b>1130</b>	