



Согласовано
Директор
МБОУ Федоровской СОШ №5"
Артющенко Т.В.



Утверждаю
Директор
ООО "Социальное питание"
Некрасова М.Б.

Меню
приготавливаемых блюд (завтрак, обед) для питающихся 5-11 класса
с сахарным диабетом

Составлено на основании санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и МР 2.4.0162-19. 2.4.

05.05.2025

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (выход)
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
2,55	2	0,15	31,5	349,02	Яйцо вареное	20
7,12	7	23,92	184,4	14 539,14	Каша жидкая молочная гречневая	200
				10,18	Чай без сахара	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
0,6	1	14,7	70,5	976,03	Фрукт (яблоко)	150
13,57	11	55,47	373,4			620
Обед						
0,7		1,9	11	8,11	Огурец свежий мелконашинкованный	100
2,06	6	10,11	105,4	124,02	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250
13,11	5	6,07	189	830	Котлета рыбная "Лада"	100
5,4	5	18	135	1 650	Овощи отварные	180
0,2		1,46	8,4	930,01	Напиток Ягодка (без сахара)	200
4,25	2	21,25	129,5	1 147	Хлеб ржаной.	50
25,72	18	58,79	578,3			880
39,29	29	114,26	951,7			1 500
Полдник						
2,55	2	0,15	31,5	349,02	Яйцо вареное	20
7,12	7	23,92	184,4	14 539,14	Каша жидкая молочная гречневая	200
				10,18	Чай без сахара	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
0,6	1	14,7	70,5	976,03	Фрукт (яблоко)	150
13,57	11	55,47	373,4			620

Утвердил технолог Решетникова А.Г.

Составил диет.сестра Кучева И.В.



Согласовано:
Директор
МБОУ "Федоровской СОШ №5"
Артющенко Т.В.



Утверждаю
Директор
ООО "Социальное питание"
Некрасова М.Б.

**Меню
приготавливаемых блюд (завтрак, обед) для питающихся 5-11 класса
с сахарным диабетом**

Составлено на основании санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и МР 2.4.0162-19. 2.4.

06.05.2025

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (выход)
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
3,5			53,7	14 538	Сыр твердых сортов в нарезке	15
12,09	9	4,69	149,4	1 076	Печень по-строгановски	90
6		26,25	125,8	0,15	Каша пшеничная вязкая с маслом	150
				10,18	Чай без сахара	200
0,27		0,9	5	9,13	Лимон	5
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
3,63	3	5	63,1	1 604	Кисломолочный напиток	125
28,79	13	53,54	484			635
Обед						
6,18	13	4,28	159,9	75	Салат Рыжик	100
2,89	4	19,98	129,1	1 033,02	Свекольник со сметаной без сахара	250
3	3		35,2	1 053	Мясо говядины отварное	10
13,98	12	2,33	126,4	1 436,01	Митболы	100
4,02	6	11,51	120,6	7,2	Капуста белокочанная тушеная	180
0,83		12,6	53,3	11,13	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
34,2	39	67,4	711,5			890
62,99	52	120,94	1195,5			1 525
Полдник						
3,5			53,7	14 538	Сыр твердых сортов в нарезке	15
12,09	9	4,69	149,4	1 076	Печень по-строгановски	90
6		26,25	125,8	0,15	Каша пшеничная вязкая с маслом	150
				10,18	Чай без сахара	200
0,27		0,9	5	9,13	Лимон	5
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
3,63	3	5	63,1	1 604	Кисломолочный напиток	125
28,79	13	53,54	484			635

Утвердил технолог Решетникова А.Г.

Составил диет.сестра Кучева И.В.



Согласовано:
Директор
МБОУ "Федоровской СОШ №5"
Артющенко Т.В.



Утверждаю
Директор
ООО "Социальное питание"
Некрасова М.Б.

Меню
приготавливаемых блюд (завтрак, обед) для питающихся 5-11 класса
с сахарным диабетом

Составлено на основании санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и МР 2.4.0162-19. 2.4.

07.05.2025

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (выход)
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
13,13	10	4,9	189,5	437,2	Говядина в соусе	90
4,65	4	20,99	135	845,07	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150
1,45	2	2,35	30	10,19	Чай с молоком	200
1,98		10,02	52,2	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	30
0,6	1	14,7	70,5	976,03	Фрукт (яблоко)	150
21,81	17	52,96	477,2			620
Обед						
2,92	10	9,57	142,9	1 477	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100
12,53	7	18,64	193	181,02	Уха рабацкая (сайда, минтай)	250
0,15	1	1,13	14,5	901,05	Соус красный основной без сахара	20
14	10		142	1 652,03	Бивштекс рубленый паровой	70
5,57	6	20,15	155	7,36	Овощи тушенные в молочном соусе	180
				10,18	Чай без сахара	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
38,47	35	66,19	734,4			870
60,28	52	119,15	1211,6			1 490
Полдник						
13,13	10	4,9	189,5	437,2	Говядина в соусе	90
4,65	4	20,99	135	845,07	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150
1,45	2	2,35	30	10,19	Чай с молоком	200
1,98		10,02	52,2	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	30
0,6	1	14,7	70,5	976,03	Фрукт (яблоко)	150
21,81	17	52,96	477,2			620

Утвердил технолог Решетникова А.Г.

Составил диет.сестра Кучева И.В.



Согласовано
Директор
МБОУ "Федоровской СОШ №5"
Артющенко Т.В.



Утверждаю
Директор
ООО "Социальное питание"
Некрасова М.Б.

Меню
приготавливаемых блюд (завтрак, обед) для питающихся 5-11 класса
с сахарным диабетом

Составлено на основании санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и МР 2.4.0162-19. 2.4.

08.05.2025

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (выход)
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
7,95	9	3,56	128,7	375,01	Рыба «Лакомка» с горбушей	90
3,7	5	19,32	142,3	959,04	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста туш)	150
0,11		0,79	4,8	971,03	Чай ягодный без сахара	200
1,98		10,02	52,2	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	30
3,63	3	5	63,1	1 604	Кисломолочный напиток	125
17,37	17	38,69	391,1			595
Обед						
1,53	6	7,95	95,6	8,19	Винегрет овощной с растительным маслом с огурцами свежими	100
1,65	3	12,06	79,4	1,7	Суп перловый вегетарианский	250
17,9	12	3,97	198,3	2,64	Печень по-строгановски (1 вариант)	100
3,88	9	8,76	137,2	14 538,54	Солянка из сборных овощей (с растительным маслом)	180
0,2		4,9	22,2	10,2	Компот из свежих яблок без сахара	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
28,46	31	54,34	619,7			880
45,83	48	93,03	1010,8			1 475
Полдник						
7,95	9	3,56	128,7	375,01	Рыба «Лакомка» с горбушей	90
3,7	5	19,32	142,3	959,04	Сложный овощной гарнир	150
0,11		0,79	4,8	971,03	Чай ягодный без сахара	200
1,98		10,02	52,2	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	30
3,63	3	5	63,1	1 604	Кисломолочный напиток	125
17,37	17	38,69	391,1			595

Утвердил технолог Решетникова А.Г.

Составил диет.сестра Кучева И.В.



Артющенко Т.В.



Меню
приготавливаемых блюд (завтрак, обед) для питающихся 5-11 класса
с сахарным диабетом

Составлено на основании санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и МР 2.4.0162-19. 2.4.

09.05.2025

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (выход)
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
31,34	21	26,57	427,1	365,04	Запеканка творожная (сырники) без сахара	170
0,42	1	1,21	15	1 633,99	Соус молочный (1 вариант)	20
1,45	2	2,35	30	10,19	Чай с молоком	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
0,6	1	14,7	70,5	976,03	Фрукт (яблоко)	150
37,11	26	61,53	629,6			590
Обед						
5,08	6	6,7	103,8	1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	100
4,24	6	13,81	127,3	577,05	Суп Харчо с филе куриным крупа пшеничная	250
17,33	5	3,59	132,2	1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100
5,58	4	25,18	162	845,07	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180
0,2		1,46	8,4	930,01	Напиток Ягодка (без сахара)	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
35,73	22	67,44	620,7			880
72,84	48	128,97	1250,3			1 470
Полдник						
31,34	21	26,57	427,1	365,04	Запеканка творожная (сырники) без сахара	170
0,42	1	1,21	15	1 633,99	Соус молочный (1 вариант)	20
1,45	2	2,35	30	10,19	Чай с молоком	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
0,6	1	14,7	70,5	976,03	Фрукт (яблоко)	150
37,11	26	61,53	629,6			590

Утвердил технолог Решетникова А.Г.

Составил диет.сестра Кучева И.В.



Согласовано:
Директор
МБОУ "Федоровской СОШ №5"
Артющенко Т.В.



Утверждаю
Директор
ООО "Социальное питание"
Некрасова М.Б.

Меню
приготавливаемых блюд (завтрак, обед) для питающихся 5-11 класса
с сахарным диабетом

Составлено на основании санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и МР 2.4.0162-19. 2.4.

12.05.2025

12.05.2025

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (выход)
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
3,5			53,7	14 538	Сыр твердых сортов в нарезке	15
9,07	11	32,4	265,2	6,21	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая без сахара	250
				10,18	Чай без сахара	200
1,98		10,02	52,2	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	30
3,63	3	5	63,1	1 604	Кисломолочный напиток	125
18,18	14	47,42	434,2			620
Обед						
0,8		2,5	14,1	14 538,02	Огурцы в нарезке	100
8,59	6	9,5	126,3	157,07	Солянка домашняя со сметаной	250
13,08	19	5,49	247,3	907,04	Тефтели мясные с луком гипоаллергенное меню	100
0,11	1	0,85	10,8	901,05	Соус красный основной без сахара	15
6		26,25	125,8	0,07	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	150
0,81		12,26	51,9	11,27	Компот из сухофруктов без сахара	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
32,69	27	73,55	663,2			865
50,87	41	120,97	1097,4			1 485
Полдник						
3,5			53,7	14 538	Сыр твердых сортов в нарезке	15
9,07	11	32,4	265,2	6,21	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая	250
				10,18	Чай без сахара	200
1,98		10,02	52,2	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	30
3,63	3	5	63,1	1 604	Кисломолочный напиток	125
18,18	14	47,42	434,2			620

Утвердил технолог Решетникова А.Г.

Составил диет.сестра Кучева И.В.



Согласовано
Директор
МБОУ "Федоровской СОШ №5"
Артющенко Т.В.



Утверждаю
Директор
ООО "Социальное питание"
Некрасова М.Б.

Меню
приготавливаемых блюд (завтрак, обед) для питающихся 5-11 класса
с сахарным диабетом

Составлено на основании санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и МР 2.4.0162-19. 2.4.

13.05.2025

13.05.2025

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (выход)
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
12,15	4	7,34	113,2	3,34	Биточки (котлеты) рыбные паровые из минтая (без панировки) с маслом	90
4,65	4	20,99	135	845,07	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150
1,45	2	2,35	30	10,19	Чай с молоком	200
1,98		10,02	52,2	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	30
0,6	1	14,7	70,5	976,03	Фрукт (яблоко)	150
20,83	11	55,4	400,9			620
Обед						
2,98	5	6,25	83,4	819,02	Горошек зеленый отварной	100
5,88	6	21,48	156,6	139	Суп картофельный с бобовыми	250
3	3		35,2	1 053	Мясо говядины отварное	10
19,88	21	25,12	374	14 505,02	Рагу из овощей с отварным мясом (говядина I к.)	250
0,2		1,46	8,4	930,01	Напиток Ягодка (без сахара)	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
35,24	36	71,01	744,6			860
56,07	47	126,41	1145,5			1 480
Полдник						
12,15	4	7,34	113,2	3,34	Биточки (котлеты) рыбные паровые из	90
4,65	4	20,99	135	845,07	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150
1,45	2	2,35	30	10,19	Чай с молоком	200
1,98		10,02	52,2	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	30
0,6	1	14,7	70,5	976,03	Фрукт (яблоко)	150
20,83	11	55,4	400,9			620

Утвердил технолог Решетникова А.Г.

Составил диет.сестра Кучева И.В.



Согласовано
Директор
МБОУ "Федоровской СОШ №5"
Артющенко Т.В.



Утверждаю
Директор
ООО "Социальное питание"
Некрасова М.Б.

Меню
приготавливаемых блюд (завтрак, обед) для питающихся 5-11 класса
с сахарным диабетом

Составлено на основании санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и МР 2.4.0162-19. 2.4.

14.05.2025

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (выход)
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
170	8	37,98	145	6,27	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250
				10,18	Чай без сахара	200
1,98		10,02	52,2	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	30
3,63	3	5	63,1	1 604	Кисломолочный напиток	125
175,61	11	53	260,3			605
Обед						
1,42	7	8,64	103,6	9,52	Салат из свеклы с растительным маслом	100
1,77	6	11,52	103,6	14 538,5	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	250
0,2	2	0,27	16,3	5,8	Сметана 20% жирности	8
3	3		35,2	1 053	Мясо говядины отварное	10
13,43	10	5,21	165,9	1 076	Печень по-строгановски	100
5,58	4	25,18	162	845,07	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180
0,2		4,9	22,2	10,2	Компот из свежих яблок без сахара	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
28,9	33	72,42	695,8			898
204,51	44	125,42	956,1			1 503
Полдник						
170	8	37,98	145	6,27	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250
				10,18	Чай без сахара	200
1,98		10,02	52,2	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	30
3,63	3	5	63,1	1 604	Кисломолочный напиток	125
175,61	11	53	260,3			605

Утвердил технолог Решетникова А.Г.

Составил диет.сестра Кучева И.В.



Согласовано:
Директор
МБОУ "Федоровской СОШ №5"
Артющенко Т.В.



Утверждаю
Директор
ООО "Социальное питания"
Некрасова М.Б.

**Меню
приготавливаемых блюд (завтрак, обед) для питающихся 5-11 класса
с сахарным диабетом**

Составлено на основании санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и МР 2.4.0162-19. 2.4.

15.05.2025

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (выход)
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
25,98	31	3,5	358,5	958	Омлет запеченный или паровой с сыром	200
0,11		0,79	4,8	971,03	Чай ягодный без сахара	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
0,6	1	14,7	70,5	976,03	Фрукт (яблоко)	150
29,99	33	35,69	520,8			600
Обед						
1,27	4	6,58	72	1 488	Морковь отварная	100
1,65	3	12,06	79,4	1,7	Суп перловый вегетарианский	250
3	3		35,2	1 053	Мясо говядины отварное	10
20,1	20	11,31	301,9	1 191	Бигус	220
0,81		12,26	51,9	11,27	Компот из сухофруктов без сахара	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
30,13	31	58,91	627,4			830
60,12	64	94,6	1148,2			1 430
Полдник						
25,98	31	3,5	358,5	958	Омлет запеченный или паровой с сыром	200
0,11		0,79	4,8	971,03	Чай ягодный без сахара	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
0,6	1	14,7	70,5	976,03	Фрукт (яблоко)	150
29,99	33	35,69	520,8			600

Утвердил технолог Решетникова А.Г.

диет.сестра

Кучева И.В.



Согласовано
Директор
МБОУ "Федоровской СОШ №5"
Артющенко Т.В.

Утверждаю
Директор
ООО "Социальное питания"
Некрасова М.Б.

Меню
приготавливаемых блюд (завтрак, обед) для питающихся 5-11 класса
с сахарным диабетом

Составлено на основании санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и МР 2.4.0162-19. 2.4.

16.05.2025

Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (выход)
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
14,56	22	0,14	257,4	889	Птица запеченная со сметаной *	90
4,5	4	15	112,5	1 650	Овощи отварные	150
				10,18	Чай без сахара	200
0,27		0,9	5	9,13	Лимон	5
1,98		10,02	52,2	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	30
0,6	1	14,7	70,5	976,03	Фрукт (яблоко)	150
21,91	27	40,76	497,6			625
Обед						
1,53	6	7,95	95,6	8,21	Винегрет овощной с растительным маслом	100
8,59	6	9,5	126,3	157,07	Солянка домашняя со сметаной	250
23,8	12	4,93	221,5	1 633,99	Чикенбол с молочным соусом	100
5,97	6	29,33	193,2	1 623,01	Каша перловая вязкая	180
0,2		1,46	8,4	930,01	Напиток Ягодка (без сахара)	200
3,3	1	16,7	87	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	50
43,39	31	69,87	732			880
Полдник						
14,56	22	0,14	257,4	889	Птица запеченная со сметаной *	90
4,5	4	15	112,5	1 650	Овощи отварные	150
				10,18	Чай без сахара	200
0,27		0,9	5	9,13	Лимон	5
1,98		10,02	52,2	1 628	Хлеб ржаной (I вариант)	30
0,6	1	14,7	70,5	976,03	Фрукт (яблоко)	150
21,91	27	40,76	497,6			625

Утвердил технолог Решетникова А.Г.

диет.сестра

Кучева И.В.