



ГОСУДАРСТВЕННАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«ФАБРИКА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела
ФШП

«Роспотребнадзора»

г.о. Новокуйбышевск

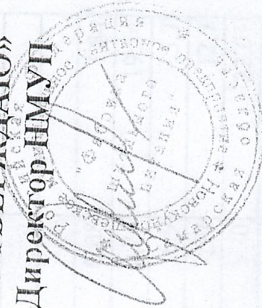
О.П. Веткина

Председатель УС

З.И.

Заведующая Е.Р.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП



Резинкина Л.П.

Примерное циклическое лечебное – диетическое меню
завтраков и обедов на осенне-зимний период для учащихся
общеобразовательных школ г. Новокуйбышевска
с заболеванием сахарный диабет

Итого за завтрак (1), обед (1)		Бюджет	Жиры	Уг		
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	20	3,2	0,16	0	0,68
288	Птица отварная	60	138,6	13,98	8,76	1,02
139	Капуста тушеная	150	124,5	3	5,4	15,9
376	Чай без сахара	200	0	0	0,4	12,6
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	14,56	30,2
	Итого завтрак (1):		329,9	19,54		
	Обед (1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	40	10,4	0,48	0,08	1,84
97	Суп картофельный	200	105,8	1,88	2,24	19,54
281/330	Биточки паровые с соусом	80	115	7,4	6,9	5,7
7.36	Овощное рагу тушеное	150	130,87	3,14	7,37	12,7
к.п	Компот из ягод без сахара	200	90,1	5	0	22,01
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (1):		579,37	22,7	17,39	86,99
	Итого завтрак (1), обед (1)		909,27	42,24	31,95	117,19
	Завтрак (2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	50	8	0,4	0	1,7
288	Птица отварная	80	184,8	18,64	11,68	1,36
139	Капуста тушеная	180	149,4	3,6	6,48	19,08
376	Чай без сахара	200	0	0	0,4	0
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	18,56	34,74
	Итого завтрак (2):		405,8	25,04		
	Обед (2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	13	0,6	0,1	2,3
97	Суп картофельный	250	132,2	2,35	2,8	24,4
281/330	Биточки паровые с соусом	100	143,7	9,25	8,6	7,1
7.36	Овощное рагу тушеное	180	157,04	3,76	8,8	15,24
к.п	Компот из ягод без сахара	200	90,1	5	0	22,01
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (2):		663,24	25,6	21,1	96,23
	Итого завтрак (2), обед (2)		1069,04	50,68	39,66	130,99

Наименование блюда		Выход		Белок		Жиры		Углеводы	
Итого									
Завтрак (1)									
15	Сыр	20	70,65	5,35	5,45	0			
210	Омлет натуральный	106	275	10,5	13,2	11,1			
382	Какао с молоком без сахара	200	110,9	3,76	3,2	16,76			
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6			
	Итого завтрак (1):		520,15	22,01	22,25	40,46			
Обед (1)									
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	40	6,4	0,32	0	1,36			
94	Рассольник	200	94,4	1,3	4,04	13,2			
259	Жаркое по домашнему	165	210,2	16,1	7,3	19,8			
348	Компот из кураги без сахара	200	100,3	1,04	0	24,02			
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2			
	Итого обед (1):		538,5	23,56	12,14	83,58			
	Итого завтрак (1), обед (1):		1058,65	45,57	34,39	124,04			
Завтрак (2)									
15	Сыр	40	141,3	10,7	10,9	0			
210	Омлет натуральный	106	275	10,5	13,2	11,1			
382	Какао с молоком без сахара	200	110,9	3,76	3,2	16,76			
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6			
	Итого завтрак (1):		590,8	27,36	27,7	40,46			
Обед (2)									
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	30	4,8	0,24	0	1,02			
94	Рассольник	250	118	1,7	5,05	16,5			
259	Жаркое по домашнему	165	210,2	16,1	7,3	19,8			
348	Компот из кураги без сахара	200	100,3	1,04	0	24,02			
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2			
	Итого обед (2):		560,5	23,88	13,15	86,54			
	Итого завтрак (2), обед (2)		1151,3	51,24	40,85	127			

Наименование блюда		Выход	Бел.	Жиры	Углеводы
III день					
Завтрак (1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	20	3,2	0,16	0
2.9	Фрикадельки мясные паровые с соусом	105	141,1	9,64	8,13
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	150	249,6	7,5	6,3
376	Чай без сахара	200	0	0	40,7
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4
	Итого завтрак (1):		457,5	19,7	14,83
					61,29
Обед (1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	40	10,4	0,5	0,08
1.21	Свекольник вегетарианский без картофеля	200	66,64	1,63	2,5
227	Рыба припущенная	50	74	8,4	4,5
74	Пюре розовое	150	114	2,7	4,05
388	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	100,3	0,7	0
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8
	Итого обед (1):		492,54	18,73	11,93
	Итого завтрак (1), обед (1)		950,04	38,43	26,76
					139,58
Завтрак (2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	40	6,4	0,32	0
2.9	Фрикадельки мясные паровые с соусом	105	141,1	9,64	8,13
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	180	299,5	9	7,5
376	Чай без сахара	200	0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4
	Итого завтрак (2):		510,6	21,36	16,03
					70,17
Обед (2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	13	0,6	0,1
1.21	Свекольник вегетарианский без картофеля	250	83,3	2,04	3,13
227	Рыба припущенная	60	88,8	10,08	5,4
74	Пюре розовое	180	136,8	2,16	4,86
388	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	100,3	0,7	0
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8
	Итого обед (2):		549,4	20,58	14,29
	Итого завтрак (2), обед (2)		1060	41,74	30,32
					154,57

Наименование	Единица	Ккал	Белки	Жиры	Углеб.
17 день					
Завтрак (1)					
71 Овощи натуральные свежие (доп. помидора)	40	10,4	0,5	0,08	1,8
289 Рагу из птицы	175	312	15,31	18,5	20,9
11.31 Чай с молоком без сахара	200	30	1,45	1,6	2,35
Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6
Итого завтрак (1):		416	19,66	20,58	37,65
Обед (1)					
71 Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	40	6,4	0,33	0	1,3
1.22 Суп гороховый вегетарианский	200	79,92	3,68	2,69	10,16
246 Гуляш из отварной говядины	80	104,8	12,08	5,12	2,64
305 Рис припущенный	150	214,4	3,6	4,7	39,3
349 Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	90,1	5	0	22,01
Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
Итого обед (1):		622,82	29,49	13,31	100,61
Итого завтрак (1), обед (1)		1038,82	49,15	33,89	138,26
Завтрак (2)					
71 Овощи натуральные свежие (доп. помидора)	40	10,4	0,48	0,08	1,84
301 Кнели из птицы	60	168	8,5	12,9	4,4
143 Рагу овощное	180	217,8	2,5	14,7	18,9
376 Чай с молоком без сахара	200	30	1,45	1,6	2,35
Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6
Итого завтрак (2):		489,8	15,33	29,68	40,09
Обед (2)					
71 Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	8	0,4	0	1,7
1.22 Суп гороховый вегетарианский	250	99,91	4,6	3,37	12,71
246 Гуляш из отварной говядины	80	104,8	12,08	5,12	2,64
305 Рис припущенный	180	257,2	4,32	5,64	47,16
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	90,1	5	0	22,01
Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
Итого обед (1):		667,21	31,2	14,93	111,42
Итого завтрак (2), обед (2)		1177,01	46,53	44,61	151,51

Наименование

Наименование	Выход	Брутто	Чистый	Удельный расход	Удельный расход
Завтрак (1)					
224 Запеканка из творога с морковью	159	470	17,2	13	71,2
338 Фрукт (яблоко)	100	52	0,4	0	12,6
376 Чай без сахара	200	0	0	0	0
Итого завтрак (1):		522	17,6	13	83,8
Обед (1)					
67 Винегрет овощной					
88 Щи из свежей капусты	60	37,8	0,8		
288 Птица отварная	200	67,8	1,38	1,5	5,25
7.38 Сложный гарнир	60	138,6	13,98	3,94	6,68
342 Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	150	142,5	3,83	8,76	1,02
Хлеб ржаной	200	76,7	0,16	6,07	18,04
Итого обед (1):	2/20	127,2	4,8	0	19,02
Итого завтрак (1), обед (1)		590,6	24,95	0,8	25,2
		1112,6	42,55	21,07	75,21
				34,07	159,01
Завтрак (2)					
224 Запеканка из творога с морковью	180	480	20,6	15,6	85,4
338 Фрукт (яблоко)	100	52	0,4	0	12,6
376 Чай без сахара	200	0	0	0	0
Итого завтрак (2):		532	21	15,6	98
Обед (2)					
67 Винегрет овощной					
88 Щи из свежей капусты	80	50,4	1,1	2	7
288 Птица отварная	250	84,75	1,72	4,9	8,35
7.38 Сложный гарнир	80	184,8	18,64	11,68	1,36
342 Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	180	171	4,59	7,28	21,64
Хлеб ржаной	200	76,7	0,16	0	19,02
Итого обед (2):	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
Итого завтрак (2), обед (2)		694,85	31,01	26,66	82,57
		1226,85	52,01	42,26	180,57

№	Наименование блюда	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Итого завтрак (1):					
	Обед (1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	40	6,4	0,33	0	1,3
			79,92	3,68	2,69	10,16
1.22	Су гороховый вегетарианский	110	193	8,4	12,2	12,5
			249	7,5	6,3	40,7
278/331	Тефтели с соусом	150	90,1	5	0	22,1
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	200	127,2	4,8	0,8	25,2
к.п.	Компот из ягод без сахара	2/20	745,62	29,71	21,99	111,96
	Хлеб ржаной		1090,82	51,51	29,04	160,66
	Итого обед (1):					
	Итого завтрак (1), обед (1)					
	Завтрак (2)					
222	Пудинг из творога (запеченный)	100	293,2	21,4	7,05	36,1
			52	0,4	0	12,6
338	Фрукт (яблоко)	100	0	0	0	0
376	Чай без сахара	200	345,2	21,8	7,05	48,7
	Итого завтрак (2):					
	Обед (2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	8	0,4	0	1,7
			99,91	4,6	3,37	12,71
1.22	Су гороховый вегетарианский	120	219,3	9,5	13,9	14,2
			299,5	9	7,5	48,9
278/331	Тефтели с соусом	180	90,1	5	0	22,1
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	200	127,2	4,8	0,8	25,2
к.п.	Компот из ягод без сахара	2/20	844,01	33,3	25,57	124,81
	Хлеб ржаной		1189,21	55,1	32,62	173,51
	Итого обед (2):					
	Итого завтрак (2), обед (2)					
	Наименование блюда	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы

VII день

Завтр

71	Овощи натуральные свежие (доп. помидоры)	30	7,8	0,36	0,06	1,38
281/330	Биточки паровые с соусом	80	11,5	7,4	3,7	5,7
318	Пюре из моркови	150	130,5	2,1	5,3	18,4
376	Чай без сахара	200	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого завтрак (1):		316,9	12,26	12,66	38,08
	Обед (1)					
52	Свекла отварная	40	10,4	0,5	0,08	1,8
99	Суп из овощей с зеленым горошком	200	86,6	1,4	3,9	11,4
250	Бефстроганов	80	163,2	14	10	4,5
305	Рис припущенный	150	214,4	3,6	4,7	39,3
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	90,1	5	0	22,01
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (1):		691,9	29,3	19,48	104,21
	Итого завтрак (1), обед (1)		1008,8	41,56	32,14	142,29
	Завтрак (2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидоры)	50	13	0,6	0,1	2,3
281/330	Биточки паровые с соусом	80	11,5	7,4	6,9	5,7
318	Пюре из моркови	180	156,6	2,5	6,3	22,08
376	Чай без сахара	200	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого завтрак (2):		348,2	12,9	13,7	42,68
	Обед (2)					
52	Салат из свеклы отварной	50	52	8	3	5,5
99	Суп из овощей с зеленым горошком	250	108,2	1,75	4,9	14,2
250	Бефстроганов	80	163,2	14	10	4,5
305	Рис припущенный	180	257,2	4,32	5,64	47,16
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	90,1	5	0	22,01
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (2):		797,9	37,87	24,34	118,57
	Итого завтрак (2), обед (2)		1146,1	50,77	38,04	161,25

Имя блка		3-100Д	1-100Д (2)	
VIII деп.			Жиры	
Завтрак (1)				
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	40	6,4	0,33
234	Биточки рыбные	60	133	9,3
312	Картофельное пюре	150	132,6	3,1
11.31	Чай с молоком без сахара	200	30	1,45
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4
	Итого завтрак (1):		365,6	13,88
Обед (1)				
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	30	7,8	0,36
101	Суп картофельный с пшеном, рыбой	200	128,2	5,76
61	Капуста тушеная с мясным фаршем	150	214,6	15
388	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	100,3	0,7
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8
	Итого обед (1):		578,1	26,62
	Итого завтрак (1), обед (1)		943,7	40,5
Завтрак (2)				
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	50	8	0,4
234	Биточки рыбные	80	177	8,8
312	Картофельное пюре	180	159,1	3,8
11.31	Чай с молоком без сахара	200	30	1,45
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4
	Итого завтрак (2):		437,7	16,85
Обед (2)				
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	13	0,6
101	Суп картофельный с пшеном, рыбой	250	160,2	7,2
60	Говядина тушеная с капустой	180	220,1	13,5
388	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	100,3	0,7
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8
	Итого обед (2):		620,8	26,8
	Итого завтрак (2), обед (2)		1058,5	36,5
				157,97

наименование сырья		Выход	г.кал	Жиры	Белки	Углеводные вещества (г)	Витамин
Их. часть				г.кал	г.кал	г.кал	г.кал
Завтрак (1)							
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидора)	30	7,8	0,36		0,06	1,38
2.13	Котлета паровая с соусом	80	129,6	8,97		6,23	9,07
7.32	Овощи тушеные под сметанным соусом	150	155,1	3,4		10,23	11,95
376	Чай без сахара	200	0	0		0	0
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4		0,4	12,6
	Итого завтрак (1):		356,1	15,13		16,92	35
Обед (1)							
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	40	6,4	0,33		0	1,3
88	Щи из свежей капусты	200	67,8	1,38		3,94	6,68
288	Птица отварная	60	138,6	13,98		8,76	1,02
134	Морковное пюре	150	130,5	2,1		5,3	18,4
348	Компот из кураги без сахара	200	100,3	1,04		0	24,02
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8		0,8	25,2
	Итого обед (1):		570,8	23,63		18,8	76,62
	Итого завтрак (1), обед (1)		926,9	38,76		35,72	111,62
Завтрак (2)							
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидора)	50	13	0,6		0,1	2,3
2.13	Котлета паровая с соусом	100	162	11,12		7,78	11,53
7.32	Овощи тушеные под сметанным соусом	180	186,1	4,08		12,27	14,34
376	Чай без сахара	200	0	0		0	0
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4		0,4	12,6
	Итого завтрак (2):		424,7	18,2		20,55	40,57
Обед (2)							
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	50	8	0,4		0	1,7
88	Щи из свежей капусты	250	84,75	1,72		4,9	8,35
288	Птица отварная	80	184,8	18,64		11,68	1,36
134	Морковное пюре	180	156,6	2,5		6,3	22,08
348	Компот из кураги без сахара	200	100,3	1,04		0	24,02
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8		0,8	25,2
	Итого обед (2):		661,65	29,1		23,68	82,71
	Итого завтрак (2), обед (2)		1086,35	47,3		44,23	123,28

Наименование блюда	Х день	Кв	Щ. А		Бс	Жиры	
			Бс	Жиры		Бс	Жиры
Завтрак (1)							
15 Сыр	30	106	8	8,2	0	0	0
210 Омлет натуральный	106	280	10,6	21,4	11,2	11,2	11,2
376 Чай без сахара	20	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6	12,6	12,6
Итого завтрак (1):		449,6	21	30	23,8	23,8	23,8
Обед (1)							
71 Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	20	3,2	0,16	0	0,68	0,68	0,68
1.21 Свекольник вегетарианский без картофеля	200	66,64	1,63	2,5	9,28	9,28	9,28
284 Запеканка из картофеля с мясом	140	244	15,2	13,6	14,9	14,9	14,9
349 Компот из сухофруктов без сахара	200	90,1	5	0	22,01	22,01	22,01
к.п Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2	25,2	25,2
Итого обед (1):		531,14	26,79	16,9	72,07	72,07	72,07
Итого завтрак (1), обед (1)		980,74	47,79	46,9	95,87	95,87	95,87
Завтрак (2)							
15 Сыр	40	141,3	10,7	10,9	0	0	0
210 Омлет натуральный	106	280	10,6	21,4	11,2	11,2	11,2
376 Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6	12,6	12,6
Итого завтрак (2):		484,9	23,7	32,7	23,8	23,8	23,8
Обед (2)							
71 Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	30	4,8	0,24	0	1,02	1,02	1,02
1.21 Свекольник вегетарианский без картофеля	250	83	2,04	3,13	11,6	11,6	11,6
284 Рулет картофельный с мясом	140	244	15,2	13,6	14,9	14,9	14,9
349 Компот из сухофруктов без сахара	200	90,1	5	0	22,01	22,01	22,01
к.п Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2	25,2	25,2
Итого обед (2):		549,1	27,28	17,53	74,73	74,73	74,73
Итого завтрак (2), обед (2)		1034	50,98	50,23	98,53	98,53	98,53

В главном используется йодированная соль и продается С-витаминизация (II) Блюда.

Технолог

