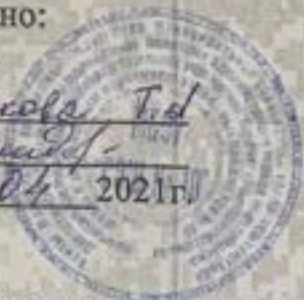


Согласовано:

Директор

Синдеева Т.А.
« 1. » 04 2021г.

Утверждаю:

Директор НГ МУП

«Школьное питание»

С.С.Витер

2021г.



**Примерное меню для организации горячего питания обучающихся в образовательных организациях города Нефтеюганска
Питание при сахарном диабете.**

День первый

№ / №	Наименование блюда, изделия	№ рецептуры	Выход (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Хлебные единицы	Цена (руб)
Горячее питание									
1	Салат «Калейдоскоп»	ТТК 22.03.17	130	2,00	19,77	8,86	165,67	0,73	47-74
2	Тефтели	286/2011	80/80	11,33	12,53	14,19	215,0	1,18	63-51
3	Макароны отварные	332/04	170	5,95	6,97	39,95	249,9	3,33	11-10
4	Чай с молоком (без сахара)	ТТК от 03.02.21	200	1,61	1,76	3,40	35,88	0,28	10-48
5	Хлеб ржано-пшеничный		16	0,67	0,12	5,84	25,6	0,49	1-17
	Итого:			21,56	41,15	72,24	589,05	6,01	134-00
Горячее питание (обед)									
1	Салат из свежих помидор	14/11	100	1,09	6,16	3,47	73,7	0,29	33,04
2	Борщ с капустой, картофелем, с говяжьей	57/11	25/250	1,90	4,21	12,85	100,56	1,07	46-74
3	Гуляш	437/07	50/50	21,6	51,62	9,13	194,16	0,76	75-32
4	Рагу овощное	541/04	140	2,56	5,74	13,34	115,22	1,11	22-00
5	Компот из кураги (без сахара)	ТТК от 22.03.17	200	0,96	0,06	9,3	41,6	0,77	6-40
6	Яблоко запеченное (без сахара)	ТТК от 04.02.21	60	0,28	0,26	6,69	33,34	0,56	16-09
7	Хлеб ржано-пшеничный		31,3	1,31	0,25	11,48	50,08	0,96	2-41
	Итого:			31,13	70,23	70,48	608,66	5,52	202-00
	Итого за день:			53,69	111,38	142,72	1197,71	11,53	336-00

День второй

№ / №	Наименование блюда, изделия	№ рецептуры	Выход (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Хлебные единицы	Цена (руб)
Горячее питание									
1	Салат из сладкого перца с помидорами	42/97	98	0,88	19,98	4,01	198,74	0,33	33-01
2	Фрикадельки в соусе	469/04	110/100	10,0	13,57	15,56	225,57	1,29	87-30
3	Каша пшеничная	246/04	150,0	6,6	7,5	38,4	250,95	3,2	9-25
4	Чай с лимоном (б/сахара)	08.02.21	200	-	-	-	1,0	-	3-14
5	Хлеб ржано-пшеничный		17	0,71	0,13	6,24	27,2	0,52	1-30
	Итого:			18,19	41,18	64,21	703,46	5,34	134-00
Горячее питание (обед)									
1	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	29/2011	100	1,03	5,15	7,05	78,8	0,58	18-17
2	Суп крестьянский с пшеном, с мясом	134/04	25/250	9,69	11,24	14,31	205,05	1,19	45-28
3	Рыба припущенная (пикша)	371/04	100	16,2	1,1	-	75,0	-	100-46
4	Картофель тушеный	216/2004	150	7,05	8,16	23,34	195,0	1,94	28-08
5	Компот из свежих яблок (без сахара)	ТТК от 21.03.17	200	0,23	0,21	5,35	26,67	0,44	8-39
6	Хлеб ржано-пшеничный		21	1,43	0,27	12,48	54,4	1,04	1-62
	Итого:			35,63	26,13	62,53	635,02	5,19	202-00
Итого за день:				53,82	67,31	126,74	1338,48	10,53	336-00

День третий

№	Наименование блюда, изделия	№ рецептуры	Выход (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Хлебные единицы	Цена (руб)
Горячее питание									
1	Салат из свежих помидор	14/11	100	1,09	6,16	3,47	73,7	0,29	33-04
2	Котлета	282/11	90	13,07	9,9	13,09	194,62	1,09	68-63
3	Каша гречневая рассыпчатая	246/04	190	11,02	9,88	44,46	353,4	3,70	19-96
4	Чай с молоком (без сахара)	ТТК от 03.02.21	200	1,38	1,95	2,09	31,74	0,17	10-50
5	Хлеб ржано-пшеничный		24,3	1,02	0,19	8,91	38,88	0,74	1-87
	Итого:			26,92	28,54	71,69	699,26	5,99	134-00
Горячее питание (обед)									
1	Салат из свежих огурцов	13/2011	100	0,76	6,08	2,37	67,3	0,20	32-54
2	Суп картофельный с крупой, говядиной, зеленью	138/2004	25/2 50/1	9,29	8,74	15,51	109,84	1,29	45-96
3	Плов с перловой крупой и отварным мясом	ТТК от 23.03.2021	200	16,29	15,96	32,85	272,64	2,73	44-45
4	Отвар из шиповника (без сахара)	ТТК от 22.03.17	200	0,68	-	9,66	56,8	0,80	6-40
5	Груша свежая	368/11	264,6	1,06	0,79	27,25	120,92	2,27	70-60
6	Хлеб ржано-пшеничный		26	0,09	0,21	9,54	41,6	0,79	1-99
7									
	Итого:			30,52	33,46	97,96	764,09	8,08	202-00
	Итого за день:			57,44	62,0	169,65	1463,35	14,07	336-00

День четвертый

№ / №	Наименование блюда, изделия	№ рецептуры	Выход (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Хлебные единицы	Цена (руб)
Горячее питание									
1	Сыр порц.	97/2004	30	6,96	8,86	-	108,0	-	27-30
2	Сырники (без сахара)	294/94	150	27,9	5,47	27,3	274,0	2,27	93-39
3	Сметана		20	0,5	3,0	0,7	32,0	0,06	7-25
4	Чай (без сахара)	ТТК 28.03.17	200	-	-	-	1,0	-	3-14
5	Хлеб ржано-пшеничный		38	1,59	0,30	13,94	60,8	1,16	2-92
	Итого:			36,95	17,63	41,94	475,8	3,49	134-00
Горячее питание (обед)									
1	Салат Овощная Фантазия	ТТК от 10.09.2013	100	1,17	20,05	5,4	208,01	0,45	21-23
2	Рассольник ленинградский с мясом, зеленью	132/04	25/250/1	9,48	9,44	13,64	184,63	1,14	58-27
3	Азу	438/04	200	16,17	16,6	17,34	283,44	1,45	91-13
4	Компот из яблок свежих (без сахара)	ТТК от 21.03.17	200	0,33	-	8,85	37,95	0,74	3-71
5	Яблоко свежее	368/11	140	0,56	0,56	13,72	61,6	1,14	25-90
6	Хлеб ржано-пшеничный		23	0,97	0,18	8,44	36,8	0,70	1-76
	Итого:			28,68	46,83	67,39	812,43	5,62	202-00
	Итого за день:			65,63	64,46	109,33	1288,23	9,11	336-00

Наименование б
изделия
№

День пятый

№	Наименование блюда, изделия	№ рецептуры	Выход (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Хлебные единицы	Цена (руб)
Горячее питание									
1	Винегрет мясной	573/2002	130	6,57	11,33	10,86	186,17	0,90	48-68
2	Биточки		90	13,07	9,9	13,09	194,62	1,09	68-63
3	Каша ячневая рассыпчатая	246/2004	150	4,8	0,15	31,95	205,5	2,66	8-16
4	Соус сметанный	600/3004	40	0,52	1,75	1,0	26,42	0,08	3-82
5	Чай с лимоном (без сахара)	ТТК от 08.02.21	200	-	-	-	1,0	-	3-14
6	Хлеб ржано-пшеничный		20,4	0,85	0,16	7,48	32,64	0,62	1-57
	Итого:			25,81	23,29	64,38	646,35	5,35	134-00
Горячее питание (обед)									
1	Икра морковная	78/2004	100	2,4	7,6	13,0	132,0	1,08	11-73
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	82/11	25/250	9,77	8,77	17,15	193,75	1,42	45-72
3	Мясо тушеное	436/04	100	15,77	17,27	3,47	222,45	0,28	78-78
4	Пюре из овощей	330/2011	200	4,77	5,88	20,86	160,0	1,74	37-50
5	Компот из чернослива (без сахара)	ТТК от 21.03.17	200	0,57	-	14,37	64,00	1,19	7-00
6	Яблоко печенное	08.02.21	75	0,39	0,37	9,53	43,01	0,79	19-57
7	Хлеб ржано-пшеничный		21	0,88	0,17	7,71	33,6	0,64	1-70
	Итого:			34,01	43,89	99,81	931,68	7,14	202-00
	Итого за день:							12,49	336-00

Основание: СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.

Сборник технических нормативов. Москва, 2011.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.

3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1994.

4. Химический состав российских пищевых продуктов. Москва, 2002. Справочник с таблицами содержания основных химических веществ в пищевых продуктах, производимых или продаваемых на территории России.

5. Методические рекомендации МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).

Начальник отдела общественного питания: _____

Т.С. Петросова

Технолог: _____

Р.Г. Николаева

