



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«ФАБРИКА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела
ФШП
«Роспотребнадзора»
г.о. Новокуйбышевск

О.П. Веткина

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НМУП

Резинкина Л.П.

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

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
	I день					
	Завтрак (1)					
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	0
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого завтрак (1):		329,9	19,54	14,56	30,2
	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	0
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого завтрак (2):		405,8	25,04	18,56	34,74
	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	25,76	21,1	96,25
	Итого завтрак (2), обед (2):		1069,01	50,8	39,65	130,99

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
	II день					
	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 блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Ш день					
	Завтрак (1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	20	3,2	0,16	0	0,68
2.9	Фрикадельки мясные паровые с соусом	105	141,1	9,64	8,13	7,31
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	150	249,6	7,5	6,3	40,7
376	Чай без сахара	200	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6
	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	1,84
1.21	Свекольник вегетарианский без картофеля	200	66,64	1,63	2,5	9,28
227	Рыба припущенная	50	74	8,4	4,5	0
74	Пюре розовое	150	114	2,7	4,05	16,65
388	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	100,3	0,7	0	25,32
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (1):		492,54	18,73	11,93	78,29
	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	1,36
2.9	Фрикадельки мясные паровые с соусом	105	141,1	9,64	8,13	7,31
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	180	299,5	9	7,5	48,9
376	Чай без сахара	200	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6
	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	2,3
1.21	Свекольник вегетарианский без картофеля	250	83,3	2,04	3,13	11,6
227	Рыба припущенная	60	88,8	10,08	5,4	0
74	Пюре розовое	180	136,8	2,16	4,86	19,98
388	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	100,3	0,7	0	25,32
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (2):		549,4	20,38	14,29	84,4
	Итого завтрак (2), обед (2)		1059,94	41,74	30,32	154,57

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
	IV 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):		687,21	31,2	14,93	111,42
	Итого завтрак (2), обед (2):		1177,01	46,53	44,61	151,51

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
	V день					
	Завтрак (1)					
224	Запеканка из творога с морковью	150	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	60	37,8	0,8	1,5	5,25
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
7.38	Сложный гарнир	150	142,5	3,83	6,07	18,04
342	Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	76,7	0,16	0	19,02
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (1):		590,6	24,95	21,07	75,21
	Итого завтрак (1), обед (1)		1112,6	42,55	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 (1):		532	21	15,6	98
	Обед (2)					
67	Винегрет овощной	80	50,4	1,1	2	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
7.38	Сложный гарнир	180	171	4,59	7,28	21,64
342	Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	76,7	0,16	0	19,02
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (2):		694,85	31,01	26,66	82,57
	Итого завтрак (2), обед (2)		1226,85	52,01	42,26	180,57

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
	VI день					
	Завтрак (1)					
222	Пудинг из творога (запеченый)	100	293,2	21,4	7,05	36,1
338	Фрукт (яблоко)	100	52	0,4	0	12,6
376	Чай без сахара	200	0	0	0	0
	Итого завтрак (1):		345,2	21,8	7,05	48,7
	Обед (1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	40	6,4	0,33	0	1,3
1.22	Су гороховый вегетарианский	200	79,92	3,68	2,69	10,16
278/331	Тефтели с соусом	110	193	8,4	12,2	12,5
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	150	249	7,5	6,3	40,7
к.п.	Компот из ягод без сахара	200	90,1	5	0	22,1
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (1):		745,62	29,71	21,99	111,96
	Итого завтрак (1), обед (1)		1090,82	51,51	29,04	160,66
	Завтрак (2)					
222	Пудинг из творога (запеченый)	100	293,2	21,4	7,05	36,1
338	Фрукт (яблоко)	100	52	0,4	0	12,6
376	Чай без сахара	200	0	0	0	0
	Итого завтрак (2):		345,2	21,8	7,05	48,7
	Обед (2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец св.)	50	8	0,4	0	1,7
1.22	Су гороховый вегетарианский	250	99,91	4,6	3,37	12,71
278/331	Тефтели с соусом	120	219,3	9,5	13,9	14,2
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	180	299,5	9	7,5	48,9
к.п.	Компот из ягод без сахара	200	90,1	5	0	22,1
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (2):		844,01	33,3	25,57	124,81
	Итого завтрак (2), обед (2)		1189,21	55,1	32,62	173,51

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
	VII день					
	Завтрак (1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидоры)	30	7,8	0,36	0,06	1,38
281/330	Биточки паровые с соусом	80	115	7,4	6,9	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	115	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

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
	VIII день					
	Завтрак (1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	40	6,4	0,33	0	1,3
234	Биточки рыбные	60	133	6,6	9,3	5,8
312	Картофельное пюре	150	132,6	3,1	5,1	18,6
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):		365,6	13,88	16,4	40,65
	Обед (1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	30	7,8	0,36	0,06	1,38
101	Суп картофельный с пшеном, рыбой	200	128,2	5,76	4,3	16
61	Капуста тушеная с мясным фаршем	150	214,6	15	4,5	18,5
388	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	100,3	0,7	0	25,32
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (1):		578,1	26,62	9,66	86,4
	Итого завтрак (1), обед (1)		943,7	40,5	26,06	127,05
	Завтрак (2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	50	8	0,4	0	1,7
234	Биточки рыбные	80	177	8,8	12,4	7,7
312	Картофельное пюре	180	159,1	3,8	6,1	22,3
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 (2):		437,7	16,85	20,5	46,65
	Обед (2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. помидор св.)	50	13	0,6	0,1	2,3
101	Суп картофельный с пшеном, рыбой	250	160,2	7,2	5,4	20
60	Говядина тушеная с капустой	180	220,1	13,5	12,4	13,5
388	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	100,3	0,7	0	25,32
	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (2):		620,8	26,8	18,7	86,32
	Итого завтрак (2), обед (2)		1058,5	43,65	39,2	132,97

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
	IX день					
	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	11,33
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 блюд	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Х день					
	Завтрак (1)					
15	Сыр	30	106	8	8,2	0
210	Омлет натуральный	106	280	10,6	21,4	11,2
376	Чай без сахара	20	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого завтрак (1):		449,6	21	30	23,8
	Обед (1)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	20	3,2	0,16	0	0,68
1.21	Свекольник вегетарианский без картофеля	200	66,64	1,63	2,5	9,28
284	Запеканка из картофеля с мясом	140	244	15,2	13,6	14,9
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	90,1	5	0	22,01
к.п	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (1):		531,14	26,79	16,9	72,07
	Итого завтрак (1), обед (1)		980,74	47,79	46,9	95,87
	Завтрак (2)					
15	Сыр	40	141,3	10,7	10,9	0
210	Омлет натуральный	106	280	10,6	21,4	11,2
376	Чай без сахара	200	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	1/20	63,6	2,4	0,4	12,6
	Итого завтрак (2):		484,9	23,7	32,7	23,8
	Обед (2)					
71	Овощи натуральные свежие (доп. огурец)	30	4,8	0,24	0	1,02
1.21	Свекольник вегетарианский без картофеля	250	83	2,04	3,13	11,6
284	Рулет картофельный с мясом	140	244	15,2	13,6	14,9
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	90,1	5	0	22,01
к.п	Хлеб ржаной	2/20	127,2	4,8	0,8	25,2
	Итого обед (2):		549,1	27,28	17,53	74,73
	Итого завтрак (2), обед (2)		1034	50,98	50,23	98,53

В питании ежедневно используется йодированная соль и проводится С-витаминизация III блюда.

Технолог

Титова Т.В.