



СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ (ООШ)

Журиков

« » 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Детское питание»
Полудяхова Т.А.



« » 20 г.

**Примерное циклическое меню
для организации питания
в ГБОУ С(О)ОШ с. _____
Ставропольского района
на 2024/2025 уч.год.
(сахарный диабет)
осенне-зимний период**

Циклическое меню на 2024/2025 уч.год с 01.09.2024 г. (сахарный диабет)

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальци	Фосф	Магний	Железо	
Понедельник		1-я неделя			Завтрак											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	20	0,56		0,26	3,22					10,00	8,00		0,48	
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	30	0,84		0,39	4,83					10,00	8,00		0,48	
Палочки с крупой с соусом	1-4 классы	428 Сб.1996г.	90	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981	
	5-11 классы	428 Сб.1996г.	100	11,355	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856	27,818	
Рис отварной	1-4 классы	465 Сб.1996г.	150	3,868	5,218	41,803	219,038	0,044		0,027	0,402	14,580	53,730	11,543	0,986	
	5-11 классы	465 Сб.1996г.	180	4,641	6,261	50,163	262,845	0,053		0,032	0,482	17,496	64,476	13,851	1,183	
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,00	0,00	0,00	2,00		0,00			0,35			0,05	
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,00	0,00	0,00	2,00		0,00			0,35			0,05	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	50	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	14,26	15,79	64,35	458,26	0,10	1,15	0,03	2,27	39,28	111,94	23,89	39,30
			5-11 классы	560	19,59	20,33	79,01	540,70	0,12	0,97	0,03	3,12	44,72	133,36	28,21	30,53
Вторник		1-я неделя			Завтрак											
Сыр полутвердый (порционный)	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	16	4,60	5,80		72,00	0,01	0,32	0,09	0,06	200,00	108,00	10,00	0,22	
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	16	4,60	5,80		72,00	0,01	0,32	0,09	0,06	200,00	108,00	10,00	0,22	
Каша вязкая из 2-х круп (ячнево-пшеничная)	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	245	6,68	13,70	27,54	451	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105	
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	265	8,000	16,440	33,000	541	0,097		0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316	
Какао	1-4 классы	762Сб.1997г.	200	1,900	1,850	10,090	72,300	0,020	0,650	0,020	0,081	60,150	45,000	7,000	0,050	
	5-11 классы	762Сб.1997г.	200	1,900	1,850	10,090	72,300	0,020	0,650	0,020	0,081	60,150	45,000	7,000	0,050	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	50	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	501	15,38	21,75	50,46	671,30	0,14	0,97	0,15	1,38	277,82	229,98	39,16	2,18
			5-11 классы	531	17,26	24,59	59,13	780,30	0,17	0,97	0,15	1,75	281,25	246,72	43,91	2,59
Среда		1-я неделя			Завтрак											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,560		0,260	3,220					10,000	8,000		0,480	
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	020	0,560		0,260	3,220					10,000	8,000		0,480	
Гуляш из птицы (филе куриное)	1-4 классы	428 Сб.1996г.	90	4,78	4,24	1,42	163	0,103	1,940	0,025	3,880	29,964	200,972	34,006	2,076	
	5-11 классы	428 Сб.1996г.	100	4,78	4,24	1,42	163	0,103	1,940	0,025	3,880	29,964	200,972	34,006	2,076	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	205 Сб. 2011 г.	150	5,28	4,89	33,46	199,490	0,010	0,010	0,010	0,400	8,270	6,890	1,600	0,060	
	5-11 классы	205 Сб. 2011 г.	180	6,340	5,870	40,150	239,380	0,012	0,012	0,012	0,480	9,920	8,260	1,920	0,072	
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,00	0,00	0,00	2,00		0,00			0,35			0,05	
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,00	0,00	0,00	2,00		0,00			0,35			0,05	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	50	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	12,82	9,53	47,97	443,71	0,15	1,95	0,04	4,84	56,98	250,66	43,21	3,47
			5-11 классы	550	14,44	10,61	57,87	502,60	0,16	1,95	0,04	5,20	60,73	260,73	45,43	3,68

Цикличное меню на 2024/2025 уч.год с 01.09.2024 г. (сахарный диабет)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальци	Фосф	Магний	Железо		
Четверг		1-я неделя		Завтрак												
Овощи свежие порциями	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,22	0,04	0,76	4					10,000	8,000		0,480	
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	040	0,44	0,08	0,15	8					10,000	8,000		0,480	
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 Сб. 1996г.	90	8,330	10,229	5,112	92,600	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485	
	5-11 классы	309 Сб.1996г.	100	10,261	12,642	5,112	107,499	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	92,582	
Картофель отварной	1-4 классы	239 Сб.2008г.	150	3,09	0,16	30,47	128,39	0,19	30,94			15,47	89,72	35,58	1,39	
	5-11 классы	239 Сб.2008г.	180	3,71	0,19	36,57	154,07	0,22	37,13			18,56	107,67	42,70	1,67	
Компот из свежих яблок с сахарозаменителем	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	0,72			0,48	2,40	4,00	0,15	
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	0,72			0,48	2,40	4,00	0,15	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	50	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	14,03	11,02	58,58	317,99	0,28	35,36	0,00	1,84	48,89	154,38	86,32	95,31
			5-11 классы	570	17,35	13,61	67,27	381,57	0,33	41,55	0,00	3,10	54,08	181,03	102,26	95,89
Пятница		1-я неделя		Завтрак												
Фрукты	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,600		14,700	60,000									
	5-11 классы	24 сб.1996г.	100	0,600		14,700	60,000									
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом	1-4 классы	102 Сб.2008г.	220	8,291	6,584	24,037	258,000	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105	
	5-11 классы	102 Сб.2008г.	260	10,598	7,324	31,238	265,000	0,097		0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316	
Чай с лимоном и сахарозаменителем	1-4 классы	629 сб.1996г.	207	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	207	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	50	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	567	11,10	6,98	51,77	396,00	0,12	2,80	0,04	1,24	20,78	78,52	23,00	2,00
			5-11 классы	617	13,95	7,82	62,18	422,00	0,14	2,80	0,04	1,61	24,21	95,26	27,75	2,41
Понедельник		2-я неделя		Завтрак												
Кондитерские изделия диетические	1-4 классы	29 Сб.1997г.	50	0,80	7,55	15,07	131,50									
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	50	0,80	7,55	15,07	131,50									
Каша " Янтарная" из пшена с яблоками	1-4 классы	102 Сб.2008г.	210	8,291	6,584	24,037	215,300	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105	
	5-11 классы	102 Сб.2008г.	250	10,598	7,324	31,238	240,936	0,097		0,040	0,769	10,603	50,216	17,412	1,316	
Чай с сахарозаменителем	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,00	0,00	0,00	2,00		0,00			0,35			0,05	
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,00	0,00	0,00	2,00		0,00			0,35			0,05	
Хлеб ржаной	1-4 классы	2 Сб.1997г.	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80	
	5-11 классы	2 Сб.1997г.	50	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	510	11,30	14,53	51,94	424,80	0,11	0,00	0,04	1,24	18,02	76,98	22,16	1,96
			5-11 классы	560	14,15	15,37	62,35	469,44	0,14	0,00	0,04	1,61	21,45	93,72	26,91	2,37

Циклическое меню на 2024/2025 уч.год с 01.09.2024 г. (сахарный диабет)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальци	Фосф	Магний	Железо		
Вторник		2-я неделя			Завтрак											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	20	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400	
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	30	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100			12,300	20,100	10,500	2,100	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970	
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Каша гречневая вязкая	1-4 классы	171 сб. 1996г.	150	7,700	5,380	26,320	232,580	0,255		0,021		30,390	154,620	0,158	2,990	
	5-11 классы	171 сб. 1996г.	180	8,715	6,46	32,561	278,971	0,306		0,025		36,456	185,444	0,189	3,58	
Напиток из шиповника с сахарозаменителем	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0,70	0,30	9,70	57,00	0,03	216,00		0,31	12,15	3,60	3,60	5,08	
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	180	0,70	0,30	9,70	57,00	0,03	216,00		0,31	12,15	3,60	3,60	5,08	
Хлеб ржаной	1-4 классы	2 Сб.1997г.	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80	
	5-11 классы	2 Сб.1997г.	50	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	480	19,95	17,91	60,55	523,15	0,34	218,56	0,02	2,17	64,93	220,91	22,92	47,24
			5-11 классы	540	24,11	23,53	73,29	643,49	0,40	219,12	0,03	3,36	77,95	256,54	28,64	39,58
Среда		2-я неделя			Завтрак											
Фрукты в ассортименте	1-4 классы	24 сб.1996г.	100	0,40		9,80	38,00									
	5-11 классы	24 сб.1996г.	100	0,40		9,80	38,00									
Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	1-4 классы	257 Сб.1996г.	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,32	1,24	0,14		183,96	265,27	72,42	2,15	
	5-11 классы	257 Сб.1996г.	250	8,90	9,00	34,80	275,00	0,32	1,24	0,14		183,96	265,27	72,42	2,15	
Чай с лимоном и сахарозаменителем	1-4 классы	629 сб.1996г.	207	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	207	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	507	7,50	7,20	37,80	260,00	0,32	4,04	0,14	0,00	187,07	266,81	73,26	2,24
			5-11 классы	557	9,30	9,00	44,80	315,00	0,32	4,04	0,14	0,00	187,07	266,81	73,26	2,24
Четверг		2-я неделя			Завтрак											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	60	1,12		0,52	6,44					10,00	8,00		0,48	
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	60	1,12		0,52	6,44					10,00	8,00		0,48	
Плов из говядины	1-4 классы	193 Сб.2008г.	200	14,67	16,21	40,53	362,07	0,11	2,70		2,85	33,24	68,12	21,14	3,10	
	5-11 классы	193 Сб.2008г.	250	18,00	17,93	54,03	433,54	0,13	3,60		3,65	41,94	90,77	27,63	3,45	
Компот из кураги с сахарозаменителем	1-4 классы	507 сб. 2018 г.	200	0,80	0,00	8,40	38,40	0,02	0,01	0,00	0,00	32,40	29,20	21,00	0,70	
	5-11 классы	507 сб. 2018 г.	200	0,80	0,00	8,40	38,40	0,02	0,01	0,00	0,00	32,40	29,20	21,00	0,70	
Хлеб ржаной	1-4 классы	2 Сб.1997г.	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80	
	5-11 классы	2 Сб.1997г.	50	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500	18,80	16,61	62,28	482,91	0,16	2,71	0,00	3,41	84,04	140,12	49,74	5,08
			5-11 классы	560	22,67	18,43	78,99	573,38	0,19	3,61	0,00	4,49	94,84	171,47	58,13	5,63
Пятница		2-я неделя			Завтрак											
Сыр полутвердый (порционно)	1-4 классы	СТО 71063300-003-	16	3,58	3,50	0,00	47	0,010	0,320	0,090	0,060	200,000	108,000	10,000		
	5-11 классы	СТО 71063300-003-	16	3,58	3,50	0,00	47	0,010	0,320	0,090	0,060	200,000	108,000	10,000		
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970	
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	27,818	
Макаронные изделия отварные с овощами	1-4 классы	205 Сб. 2011 г.	150	5,28	4,89	33,46	199,490	0,010	0,010	0,010	0,400	8,270	6,890	1,600	0,060	
	5-11 классы	205 Сб. 2011 г.	180	6,340	5,870	40,150	239,380	0,012	0,012	0,012	0,480	9,920	8,260	1,920	0,072	
Чай с лимоном и сахарозаменителем	1-4 классы	629 сб.1996г.	207	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	207	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	0,09	
Хлеб ржаной	1-4 классы	2 Сб.1997г.	40	2,20	0,40	12,83	76,00	0,03			0,56	8,40	34,80	7,60	0,80	
	5-11 классы	2 Сб.1997г.	50	2,76	0,50	16,04	95,00	0,04			0,84	10,50	43,50	9,50	1,00	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	503	20,01	18,82	56,47	458,06	0,08	4,29	0,10	2,33	225,57	165,72	24,60	37,92
			5-11 классы	553	24,02	23,44	68,79	559,70	0,09	4,15	0,10	3,59	230,07	165,19	27,11	28,98