

**ООО «Соликамская кооптехника»**

**Юридический адрес: 618554, Пермский край, г. Соликамск, ул. Революции, 53**

**Почтовый адрес: 618554, Пермский край, г. Соликамск, ул. Революции, 53  
р/с 40702810149160110125, к/с 30101810900000000603, БИК 042202603**

**Волго-вятский ПАО «Сбербанк России» г. Нижний Новгород, телефон 7-72-57**

«Утверждено»  
Генеральный директор  
ООО «Соликамская кооптехника»



/Мальцева О.И./

«Утверждаю»  
Директор школы



/Косолапова О.А./

**План-меню**

**для питания детей и подростков с 7 до 11 лет  
в МАОУ «Родниковская СОШ»**

**нуждающихся в диетическом питании (сахарный диабет)**

Меню для детей 9 стол (сах.диабет) 5-11кл.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Х Е
			Б	Ж	У		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						
108	Каша пшеничная без сахара с маслом	250	9,30	10,08	37,82	279,97	1
16/22	Салат из св. огурцов или помидоров	60	0,50	6,07	2,11	65,47	0
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0
300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0
103	Бутерброд с сыром на рж/хлебе	40/10	6,32	3,65	26,18	158,52	1
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>21,20</b>	<b>24,40</b>	<b>66,39</b>	<b>566,76</b>	<b>3</b>
	<b>Обед</b>						
№31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,03	11,36	10,75	157,00	0
56	Суп лапша домашняя с курой	250/10	5,83	8,15	29,59	165,63	1
416	Биточек из говядины	100	7,62	8,37	4,10	136,72	1
464	Каша гречневая вязкая	180	4,50	5,25	22,30	154,51	1
ТТК	Компот из смеси сух-в "Ассорти" без сахара	180	0,72	0,00	11,88	52,74	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>24,88</b>	<b>33,43</b>	<b>98,69</b>	<b>760,68</b>	<b>5</b>
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>						
144	Запеканка рисовая с творогом с соус.сметанным	200/50	48,54	14,19	25,54	425,00	1
294	Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,24	58,72	0
100	Бутерброд с маслом сливочным рж/хлебе	30/10	3,10	7,70	19,73	157,59	1
	фрукт	80	0,80	0,20	7,50	80,00	1
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>48,61</b>	<b>14,20</b>	<b>25,78</b>	<b>721,31</b>	<b>3</b>
	<b>Обед</b>						
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0
63	Щи из св. капусты с картофелем	250	2,08	10,07	10,60	108,00	1
ТТК102	Картофель тушеный с птицей	280	24,22	24,40	56,28	396,34	1
ТТК 8	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,18	0,18	10,29	46,04	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>30,76</b>	<b>35,15</b>	<b>101,04</b>	<b>668,46</b>	<b>4</b>
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						
464	Каша пшеничная с маслом без молока и сахара	250	6,62	7,35	36,80	239,85	1
	Яйцо отварное	40	6,10	4,60	0,30	53,00	0
294	Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,24	58,72	0
100	Бутерброд с сыром на рж/хлебе	40/20	8,64	6,60	26,18	194,92	2
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,43</b>	<b>18,56</b>	<b>63,52</b>	<b>546,49</b>	<b>3</b>
	<b>Обед</b>						
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	1
Ттк 136	Бифштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16	1
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,50	1
ТТК	Компот из изюма без сахара	180	0,30	0,00	6,93	31,64	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>26,35</b>	<b>29,67</b>	<b>75,42</b>	<b>658,49</b>	<b>5</b>
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>						
114	Каша рисовая с маслом без молотка и сахара	250	3,62	2,90	0,91	35,53	1
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2	0
300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0
100	Бутерброд с маслом сливочным рж/хлебе	30/10	3,10	7,70	19,73	157,59	1
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>7,38</b>	<b>10,72</b>	<b>22,92</b>	<b>193,12</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>						
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90	0
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	1

460	Котлета куриная	100	12,20	13,80	8,30	206,76	1
224	Рис отварной	180	4,60	6,10	48,20	270,20	1
ТТК	Компот из изюма без сахара	180	0,30	0,00	6,93	31,64	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>23,78</b>	<b>34,24</b>	<b>101,16</b>	<b>815,37</b>	<b>5</b>
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>						
464	Каша геркулес. без молока и сахара с маслом	250	6,50	5,12	19,37	272,50	1
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2	0
294	Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,24	58,72	0
103	Бутерброд с сыром на рж/хлебе	30/10	5,32	3,45	19,63	127,99	1
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>12,55</b>	<b>8,70</b>	<b>41,52</b>	<b>459,21</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>						
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0
41	Рассольник Домашний	250	5,02	11,30	32,30	149,60	1
№161	Котлета рыбная	100	14,10	9,50	9,11	185,80	1
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,50	1
ТТК	Компот из смеси сух-в "Ассорти" без сахара	180	0,72	0,00	11,88	52,74	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>27,95</b>	<b>28,57</b>	<b>105,11</b>	<b>698,72</b>	<b>5</b>
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>						
188	Каша кукурузная с маслом без сахара и молока	250	15,45	8,87	61,45	386,3	1
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2	0
300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0
100	Бутерброд с маслом сливочным рж/хлебе	30/10	3,10	7,70	19,73	157,59	1
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,21</b>	<b>16,69</b>	<b>83,46</b>	<b>543,89</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>						
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90	0
47	Суп картоф. с макарон. изд.и с курой	250/10	5,46	4,56	21,76	124,09	1
№189	Котлета из говядины	100	10,60	11,70	5,73	176,60	1
464	Каша гречневая вязкая	180	4,50	5,25	22,30	154,51	1
ТТК 8	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,18	0,18	10,29	46,04	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>25,08</b>	<b>32,14</b>	<b>84,20</b>	<b>709,22</b>	<b>5</b>
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>						
144	Запеканка рисовая с творогом с соус. сметанным	200/50	48,54	14,19	25,54	425,00	1
294	Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,24	58,72	0
103	Бутерброд с сыром на рж/хлебе	30/10	5,32	3,45	19,63	127,99	1
	фрукт	80	0,80	0,20	7,50	80,00	1
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>54,73</b>	<b>17,85</b>	<b>52,91</b>	<b>691,71</b>	<b>3</b>
	<b>Обед</b>						
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,10	10,15	4,05	113,90	0
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	1
ТТК35	Тефтели "Нежные" паровые	100	13,63	13,95	8,40	231,90	1
	Картофель отварной	180	3,80	7,27	30,48	202,80	1
ТТК 8	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,18	0,18	10,29	46,04	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>24,23</b>	<b>35,74</b>	<b>86,90</b>	<b>787,51</b>	<b>4</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>						
115	Каша ячневая без молока и сахара с маслом	250	5,25	4,64	1,50	240,00	1
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2	0
300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	56,00	0
100	Бутерброд с маслом сливочным рж/хлебе	30/10	3,10	7,70	19,73	157,59	1
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>9,01</b>	<b>12,46</b>	<b>23,51</b>	<b>453,59</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>						
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90	0
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	6,73	15,42	140,60	0
324	Шницель рыбный (минтай)	100	14,14	9,57	9,14	185,80	0

241	Картофельное пюре	180	3,83	8,57	27,95	194,50	1
ТТК	Компот из смеси сух-в "Ассорти" без сахара	180	0,72	0,00	11,88	52,74	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>25,34</b>	<b>35,32</b>	<b>88,51</b>	<b>781,62</b>	<b>5</b>
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>						
464	Каша геркулес. без молока и сахара с маслом	250	6,50	5,12	19,37	272,50	1
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0
294	Чай без сахара с лимоном	200	0,07	0,01	0,24	58,72	0
100	Бутерброд с сыром на рж/хлебе	40/20	8,64	6,60	26,18	194,92	2
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,31</b>	<b>16,33</b>	<b>46,09</b>	<b>589,14</b>	<b>3</b>
	<b>Обед</b>						
113	Огурец соленый в нарезке	100	0,75	0,10	1,70	13,00	0
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	1
11д/школ	Колбаски "Могилевские"	100	10,90	8,84	1,07	127,55	1
224	Рис отварной	180	4,60	6,10	48,20	270,20	1
ТТК	Компот из изюма без сахара	180	0,30	0,00	6,93	31,64	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>21,63</b>	<b>22,00</b>	<b>88,78</b>	<b>647,58</b>	<b>5</b>
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>						
464	Каша пшеничная с маслом без молока и сахара	250	6,62	7,35	36,80	239,85	1
246	Помидор//огурец св.в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4/7,2	0
300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	56,00	0
100	Бутерброд с маслом сливочным рж/хлебе	30/10	3,10	7,70	19,73	157,59	1
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>10,38</b>	<b>15,17</b>	<b>58,81</b>	<b>453,44</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>						
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90	0
42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60	1
Ттк 83	Рулет "Аппетитный" паровой	100	11,50	7,38	5,28	137,36	1
	Картофель отварной	180	3,80	7,27	30,48	202,80	1
Ттк	Компот из кураги без сахара	180	0,30	0,00	6,93	31,64	1
	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,18	0,30	20,07	94,08	1
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>24,97</b>	<b>36,40</b>	<b>99,19</b>	<b>729,38</b>	<b>5</b>