

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУО «Кировский КШП»
Л. В. Русанова
2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Хибинская гимназия»
Л. А. Новикова
27.08. 2021 г.



**Примерное двенадцатидневное меню для организации горячего двухразового питания
дифференцированного по возрастным группам обучающихся (с 7 до 11 лет) для детей с сахарным диабетом,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии
по приёмам пищи к примерному двенадцатидневному меню для организации горячего двухразового питания
для детей с сахарным диабетом дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 лет)
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	21,79%	32,74%
2 - день	22,04%	32,13%
3 - день	21,62%	38,85%
4 - день	17,42%	32,51%
5 - день	16,89%	30,09%
6 - день	22,60%	29,76%
7 - день	18,17%	28,21%
8 - день	22,43%	34,13%
9 - день	16,89%	38,09%
10 - день	22,64%	30,47%
11 - день	20,77%	31,36%
12 - день	17,42%	31,17%
Среднее значение	20,06%	32,46%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	50,68	48,58	155,22	1281,40
2 - день	49,18	45,04	167,76	1273,00
3 - день	48,46	56,48	175,02	1421,00
4 - день	54,98	27,50	164,41	1173,35
5 - день	40,48	39,94	147,76	1104,00
6 - день	46,66	41,28	164,12	1230,40
7 - день	41,06	38,38	141,32	1090,00
8 - день	50,66	52,54	164,66	1329,00
9 - день	49,48	52,98	152,32	1292,00
10 - день	46,86	34,88	187,72	1248,00
11 - день	39,30	43,73	171,02	1225,00
12 - день	55,88	37,00	145,81	1141,75
Среднее значение	47,8	43,2	161,4	1234,1
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт, %	62%	55%	48%	53%

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 1 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша пшеничная молочная жидкая	6.1	200	7,10	7,20	27,80	220,00	129,10	45,10	176,40	2,10	0,20	0,90	0,20	1,70
3	Чай с лимоном без сахара	11.10а	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				17,82	14,39	72,46	512,00	358,40	95,00	395,10	7,68	52,20	2,23	0,37	14,74
ОБЕД															
1	Помидоры свежие	8.1	60	0,60	0,20	0,20	14,40	8,40	12,00	15,75	0,60	0,20	0,20	0,00	15,15
2	Суп картофельный с горохом	1.16	250	6,10	3,90	24,10	156,00	40,50	38,20	91,10	2,10	0,02	0,10	0,30	13,50
3	Бефстроганов из отварного мяса	2.3	95	17,10	19,10	5,30	265,00	70,00	30,90	212,70	1,30	0,04	0,00	0,10	1,30
4	Капуста белокочанная тушеная	7.7а	130	3,20	9,90	9,10	146,00	81,80	28,80	27,40	1,10	0,01	3,70	0,10	72,60
5	Компот из свежих яблок	11.5а	200	0,18	0,20	9,40	17,00	9,60	5,40	6,60	1,40	2,30	0,10	0,00	6,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
Итого :				32,86	34,19	82,76	769,40	239,80	144,00	451,55	8,78	2,57	5,13	0,63	108,55
ВСЕГО:				50,68	48,58	155,22	1281,40	598,20	239,00	846,65	16,46	54,77	7,36	1,00	123,29

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 2 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Огурцы свежие	8.2	60	0,42	0,06	1,14	7,00	10,20	8,40	18,00	0,30	0,00	0,00	0,02	4,20
2	Макаронник с сыром запеченый	6.19	150	10,60	9,50	34,30	267,00	204,10	17,70	584,30	1,10	0,02	1,70	0,10	1,10
3	Чай с молоком без сахара	11.11а	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	3,60
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				18,70	12,45	83,30	518,00	327,60	76,00	766,00	6,78	0,03	2,93	0,30	18,90
ОБЕД															
1	Салат из белокочанной капусты и моркови	8.10а	65	1,50	8,40	4,10	97,00	242,90	98,50	179,50	3,30	0,00	0,00	0,20	210,90
2	Рассольник ленинградский со сметаной	1.3	250	1,90	3,40	12,50	89,00	38,30	17,90	36,80	0,50	0,00	0,00	0,00	7,40
3	Кура отварная	2.14	90	17,60	17,60	0,00	231,00	26,70	25,70	210,90	2,10	0,00	0,00	0,10	10,00
4	Свекла тушеная в белом соусе	7.18	180	3,80	2,30	17,80	107,00	67,30	39,10	74,40	2,60	2,00	1,30	1,00	17,40
5	Компот из смеси сухофруктов без сахара	11.6а	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
Итого :				30,48	32,59	84,46	755,00	423,60	224,50	629,30	11,28	2,20	2,33	1,43	246,00
ВСЕГО:				49,18	45,04	167,76	1273,00	751,20	300,50	1395,30	18,06	2,23	5,26	1,73	264,90

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 3 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша гречневая молочная жидкая	6.4	200	7,60	7,20	30,30	216,00	129,80	90,30	201,90	2,70	0,04	0,30	0,20	1,30
3	Чай с лимоном без сахара	11.10a	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				18,32	14,39	74,96	508,00	359,10	140,20	420,60	8,28	52,04	1,63	0,37	14,34
ОБЕД															
1	Салат из свеклы с растительным маслом	8.7	60	0,86	5,10	5,00	69,00	216,90	125,40	245,80	8,00	0,00	0,00	0,11	57,00
2	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	1.4a	250	2,00	3,20	11,50	82,00	63,80	35,90	71,00	1,00	0,00	0,00	0,10	19,60
3	Гуляш из отварного мяса	2.4	120	15,70	17,70	4,00	237,00	28,00	27,20	202,90	1,30	0,80	0,00	0,10	12,50
4	Картофель запеченный в сметанном соусе	7.5a	250	5,20	14,90	35,20	297,00	51,20	46,60	136,20	1,80	0,10	0,40	0,20	37,60
5	Отвар шиповника	11.14	200	0,70	0,30	9,70	57,00	19,20	4,90	3,10	0,70	0,30	0,00	0,00	80,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
Итого :				30,14	42,09	100,06	913,00	408,60	268,70	757,00	15,08	1,20	1,43	0,64	206,70
ВСЕГО:				48,46	56,48	175,02	1421,00	767,70	408,90	1177,60	23,36	53,24	3,06	1,01	221,04

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 4 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Яйцо вареное	4.1	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	77,20	1,00	105,00	0,24	0,03	0,00
2	Суфле творожное паровое без сахара	5.4б	75	12,10	3,00	5,90	100,00	128,30	29,00	213,00	0,03	26,20	0,10	1,60	0,60
3	Чай с молоком без сахара	11.11а	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	105	0,42	0,42	10,29	49,35	16,80	9,45	11,55	2,31	0,00	0,21	0,03	10,50
Итого :				24,90	10,51	54,55	409,35	264,40	84,15	454,45	6,52	131,21	1,58	1,81	12,40
ОБЕД															
1	Винегрет овощной с растительным маслом	8.12	60	1,00	4,70	5,30	70,00	201,30	128,10	241,10	5,30	0,00	0,00	0,30	79,50
2	Суп картофельный с горохом	1.16	250	6,10	3,90	24,10	156,00	40,50	38,20	91,10	2,10	0,02	0,10	0,30	13,50
3	Фрикадельки рыбные отварные	3.4	85	12,20	1,40	5,80	86,00	23,20	24,10	160,20	0,90	0,02	0,70	0,10	0,70
4	Пюре картофельное	7.3	200	4,40	5,80	30,30	197,00	62,60	38,60	113,20	1,30	0,05	0,60	0,18	6,70
5	Сок морковный	11.14	200	0,70	0,30	9,70	84,00	19,20	4,90	3,10	0,70	0,30	0,00	0,00	80,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
Итого :				30,08	16,99	109,86	764,00	376,30	262,60	706,70	12,58	0,39	2,43	1,01	180,40
ВСЕГО:				54,98	27,50	164,41	1173,35	640,70	346,75	1161,15	19,10	131,60	4,01	2,82	192,80

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 5 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	8.16	60	1,70	5,10	3,60	47,00	128,70	124,80	259,70	4,10	0,00	0,00	0,60	66,00
2	Омлет с сыром запеченный	4.3	60	8,60	9,90	1,20	130,00	132,30	12,30	152,50	1,30	1,20	0,03	0,04	0,60
3	Чай с лимоном без сахара	11.10а	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				16,38	16,29	49,46	397,00	314,30	180,00	530,90	10,78	1,20	1,26	0,80	79,50
ОБЕД															
1	Огурцы свежие	8.2	60	0,42	0,06	1,14	7,00	10,20	8,40	18,00	0,30	0,00	0,00	0,20	4,20
2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	1.2	250	1,70	4,20	8,30	79,00	84,90	29,40	54,00	0,90	0,00	0,00	0,20	19,20
3	Плов из риса с отварным мясом	2.10а	200	16,30	18,50	38,80	390,00	27,90	53,90	255,20	1,80	0,00	0,00	0,20	10,40
4	Компот из смеси сухофруктов	11.6а	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
5	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
Итого :				24,10	23,65	98,30	707,00	171,40	135,00	454,90	5,78	0,20	1,03	0,73	34,10
ВСЕГО:				40,48	39,94	147,76	1104,00	485,70	315,00	985,80	16,56	1,40	2,29	1,53	113,60

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 6 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	8.8a	65	0,80	7,40	5,50	94,00	188,80	111,10	206,50	9,90	0,00	0,00	0,10	60,50
2	Вермишель отварная с тертым сыром	6.9	100	7,80	6,70	24,70	193,00	7,80	14,20	123,30	0,70	0,00	1,22	0,10	0,90
3	Чай с молоком без сахара	11.11a	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				16,28	16,99	78,06	531,00	309,90	175,20	493,50	15,98	0,01	2,45	0,38	72,70
ОБЕД															
1	Помидоры свежие	8.1	60	0,60	0,20	0,20	14,40	8,40	12,00	15,75	0,60	0,20	0,20	0,00	15,15
2	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	1.4a	250	2,00	3,20	11,50	82,00	63,80	35,90	71,00	2,10	0,02	0,10	0,30	13,50
3	Суфле из отварного мяса паровое	2.2	90	16,00	16,40	4,30	227,00	76,70	143,00	71,00	0,50	0,40	0,04	0,10	12,60
4	Каша гречневая рассыпчатая	6.5a	150	5,40	3,30	25,70	148,00	129,80	90,30	201,90	2,70	0,00	0,60	0,18	6,70
5	Отвар шиповника	11.14	200	0,70	0,30	9,70	57,00	19,20	4,90	3,10	0,70	0,30	0,00	0,00	80,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
Итого :				30,38	24,29	86,06	699,40	327,40	314,80	460,75	8,88	0,92	1,97	0,71	127,95
ВСЕГО:				46,66	41,28	164,12	1230,40	637,30	490,00	954,25	24,86	0,93	4,42	1,09	200,65

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 7 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Суп молочный с крупой	1.11в	250	4,10	4,70	18,60	135,00	126,00	23,50	146,00	0,40	0,02	0,02	0,10	1,10
3	Чай с лимоном без сахара	11.10а	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				14,82	11,89	63,26	427,00	355,30	73,40	364,70	5,98	52,02	1,35	0,27	14,14
ОБЕД															
1	Салат из свеклы с растительным маслом	8.7	60	0,86	5,10	5,00	69,00	216,90	125,40	245,80	8,00	0,00	0,00	0,11	57,00
2	Рассольник ленинградский со сметаной	1.3	250	1,90	3,40	12,50	89,00	38,30	17,90	36,80	0,50	0,00	0,00	0,00	7,40
3	Рагу из овощей с отварным мясом	2.11	200	15,80	16,90	20,10	298,00	91,60	61,60	238,70	2,40	0,70	0,00	0,20	35,80
4	Сок томатный	11.15	200	2,00	0,20	5,80	36,00	16,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	59,20
5	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
Итого :				26,24	26,49	78,06	663,00	392,30	233,60	619,30	13,48	0,70	1,03	0,44	159,40
ВСЕГО:				41,06	38,38	141,32	1090,00	747,60	307,00	984,00	19,46	52,72	2,38	0,71	173,54

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 8 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Яйцо вареное	4.1	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	77,20	1,00	105,00	0,24	0,03	0,00
2	Каша пшеничная молочная жидкая	6.1	200	7,10	7,20	27,80	220,00	129,10	45,10	176,40	2,10	0,20	0,90	0,20	1,70
3	Чай с молоком без сахара	11.11а	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	3,60
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				19,88	14,69	75,96	527,00	264,40	99,80	417,30	8,48	105,21	2,37	0,41	15,30
ОБЕД															
1	Огурцы свежие	8.2	60	0,42	0,06	1,14	7,00	10,20	8,40	18,00	0,30	0,00	0,00	0,02	4,20
2	Щи из свежей капусты вегетарианские	1.2а	250	1,70	4,20	8,30	79,00	80,40	28,90	51,60	0,90	0,00	0,00	0,20	19,20
3	Кура отварная	2.14	90	17,60	17,60	0,00	231,00	26,70	25,70	210,90	2,10	0,00	0,00	0,10	10,00
4	Картофель, запеченный в сметанном соусе	7.5а	250	5,20	14,90	35,20	297,00	51,20	46,60	136,20	1,80	0,10	0,40	0,20	37,60
5	Компот из свежих яблок	11.5а	200	0,18	0,20	9,40	17,00	9,60	5,40	6,60	1,40	2,30	0,10	0,00	6,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
Итого :				30,78	37,85	88,70	802,00	207,60	143,70	521,30	8,78	2,40	1,53	0,65	77,00
ВСЕГО:				50,66	52,54	164,66	1329,00	472,00	243,50	938,60	17,26	107,61	3,90	1,06	92,30

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 9 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	8.16	60	1,70	5,10	3,60	47,00	128,70	124,80	259,70	4,10	0,00	0,00	0,60	66,00
2	Омлет с сыром запеченный	4.3	60	8,60	9,90	1,20	130,00	132,30	12,30	152,50	1,30	1,20	0,03	0,04	0,60
3	Чай с лимоном без сахара	11.10а	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				16,38	16,29	49,46	397,00	314,30	180,00	530,90	10,78	1,20	1,26	0,80	79,50
ОБЕД															
1	Салат из белокочанной капусты и моркови	8.10а	65	1,50	8,40	4,10	97,00	242,90	98,50	179,50	3,30	0,00	0,00	0,20	210,90
2	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами со сметаной	1.4	250	2,20	3,60	11,50	88,00	69,40	36,40	74,60	1,00	0,00	0,00	0,10	19,60
3	Бефстроганов из отварного мяса	2.3	95	17,10	19,10	5,30	265,00	70,00	30,90	212,70	1,30	0,04	0,00	0,10	1,30
4	Макаронные изделия отварные	6.8а	160	5,92	4,40	37,60	217,00	64,20	17,16	77,71	0,70	0,03	0,00	0,10	0,00
5	Отвар шиповника	11.14	200	0,70	0,30	9,70	57,00	19,20	4,90	3,10	0,70	0,30	0,00	0,00	80,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
Итого :				33,10	36,69	102,86	895,00	495,20	216,56	645,61	9,28	0,37	1,03	0,63	311,80
ВСЕГО:				49,48	52,98	152,32	1292,00	809,50	396,56	1176,51	20,06	1,57	2,29	1,43	391,30

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 10 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша гречневая молочная жидкая	6.4	200	7,60	7,20	30,30	216,00	129,80	90,30	201,90	2,70	0,04	0,30	0,20	1,30
3	Чай с молоком без сахара	11.11a	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	3,60
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50*	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				19,92	15,99	78,16	532,00	419,10	147,20	465,60	8,28	52,05	1,63	0,39	15,04
ОБЕД															
1	Салат из свеклы с растительным маслом	8.7	60	0,86	5,10	5,00	69,00	216,90	125,40	245,80	8,00	0,00	0,00	0,11	57,00
2	Суп картофельный с горохом	1.16	250	6,10	3,90	24,10	156,00	40,50	38,20	91,10	2,10	0,02	0,10	0,30	13,50
3	Рыба отварная со сливочным маслом	3.2	50	9,90	3,20	0,10	63,00	18,70	21,40	147,00	0,40	0,00	0,00	0,10	1,90
4	Пюре картофельное	7.3	200	4,40	5,80	30,30	197,00	62,60	38,60	113,20	1,30	0,05	0,60	0,18	6,70
5	Компот из смеси сухофруктов	11.6a	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
Итого :				26,94	18,89	109,56	716,00	387,10	266,90	724,80	14,58	0,27	1,73	0,82	79,40
ВСЕГО:				46,86	34,88	187,72	1248,00	806,20	414,10	1190,40	22,86	52,32	3,36	1,21	94,44

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 11 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
ЗАВТРАК															
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	8.8a	60	0,36	8,05	1,00	75,00	131,10	79,80	240,12	3,42	0,00	0,00	0,17	57,00
2	Вермишель отварная с тертым сыром	6.9	100	7,80	6,70	24,70	193,00	7,80	14,20	123,30	0,70	0,00	1,22	0,10	0,90
3	Чай с лимоном без сахара	11.10a	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
Итого :				14,24	16,04	70,36	488,00	192,20	136,90	482,12	9,50	0,00	2,45	0,43	70,80
ОБЕД															
1	Винегрет овощной с растительным маслом	8.12	60	1,00	4,70	5,30	70,00	201,30	128,10	241,10	5,30	0,00	0,00	0,30	79,50
2	Рассольник ленинградский со сметаной	1.3	250	1,90	3,40	12,50	89,00	38,30	17,90	36,80	0,50	0,00	0,00	0,00	7,40
3	Плов из риса с отварным мясом	2.10a	200	16,30	18,50	38,80	390,00	27,90	53,90	255,20	1,80	0,00	0,00	0,20	10,40
4	Компот из свежих яблок	11.5a	200	0,18	0,20	9,40	17,00	9,60	5,40	6,60	1,40	2,30	0,10	0,00	6,00
5	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
Итого :				25,06	27,69	100,66	737,00	306,60	234,00	637,70	11,28	2,30	1,13	0,63	103,30
ВСЕГО:				39,30	43,73	171,02	1225,00	498,80	370,90	1119,82	20,78	2,30	3,58	1,06	174,10

МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 12 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
ЗАВТРАК															
1	Яйцо вареное	4.1	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	77,20	1,00	105,00	0,24	0,03	0,00
2	Суфле творожное паровое без сахара	5.4б	75	12,10	3,00	5,90	100,00	128,30	29,00	213,00	0,03	26,20	0,10	1,60	0,60
3	Чай с молоком без сахара	11.11а	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	105	0,42	0,42	10,29	49,35	16,80	9,45	11,55	2,31	0,00	0,21	0,03	10,50
Итого :				24,90	10,51	54,55	409,35	264,40	84,15	454,45	6,52	131,21	1,58	1,81	12,40
ОБЕД															
1	Помидоры свежие	8.1	60	0,60	0,20	0,20	14,40	8,40	12,00	15,75	0,60	0,20	0,20	0,00	15,15
2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	1.2	250	1,70	4,20	8,30	79,00	84,90	29,40	54,00	0,90	0,00	0,00	0,20	19,20
3	Суфле из отварной курицы паровое	2.15	95	15,90	17,70	3,50	236,00	51,30	39,10	296,40	2,10	0,00	0,00	0,20	1,20
4	Каша гречневая рассыпчатая	6.5а	150	5,40	3,30	25,70	148,00	129,80	90,30	201,90	2,70	0,00	0,30	0,20	1,30
5	Сок морковный	11.5а	200	1,70	0,20	18,90	84,00	28,50	10,50	39,00	0,90	0,50	0,50	0,00	4,50
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
Итого :				30,98	26,49	91,26	732,40	332,40	210,00	705,05	9,48	0,70	2,03	0,73	41,35
ВСЕГО:				55,88	37,00	145,81	1141,75	596,80	294,15	1159,50	16,00	131,91	3,61	2,54	53,75

Список использованной литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва ДеЛи плюс, 2015 г.
5. Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008 г.
6. Приказ Департамента здравоохранения города Москвы №653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

14 (четырнадцать) листов

Директор МАУО «Кировский КШП»
Л. В. Русанова

14 » августа 2021 г.

