



Основное меню Сахарный диабет

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 7-18 лет

на зимне-весенний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню для детей страдающих сахарным диабетом

1 неделя понедельник

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	ЭЦ,Ккал	ХЕ
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (без сахара)	200	8,36	6,76	38,47	266,35	3,21
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,01
15	Сыр порциями	20	5,20	5,36	0,00	70,60	0,00
пп	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
377	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,21	0,37	0,02
338	Груши свежие	156	0,62	0,47	16,07	73,32	1,34
	итого за завтрак:	643,00	17,77	21,36	77,33	593,44	6,44
Обед							
57	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,64
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,19	6,29	15,61	164,83	1,30
139	Капуста тушёная	150	3,06	5,52	11,83	115,50	0,99
294	Биточки куриные по - Белорусски	100	9,96	13,60	13,50	192,93	1,13
388	Сок для детского питания (томатный)	200	2,00	0,20	5,80	33,00	0,48
пп	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
	итого за обед:	850,00	27,81	30,81	76,94	692,59	6,41
	итого за завтрак и обед:	1493,00	45,58	52,17	154,27	1286,03	12,86

1 неделя вторник

Завтрак

183	Каша жидкая молочная гречневая без сахара	200	8,00	5,67	30,26	222,58	2,52
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,02
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,01
пп	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	3,16	2,68	0,94	40,90	0,08
338	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,63
	итого за завтрак:	580,00	20,50	21,90	61,56	547,28	5,13

Обед							
55	Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1,42	6,03	6,28	85,00	0,52
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	250	10,51	8,75	15,21	192,70	1,27
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14	1,58
673	Напиток брусничный без сахара	200	0,00	0,00	0,70	3,46	0,06
пп	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
	итого за обед:	800,00	33,84	35,95	63,63	726,30	5,30
	итого за завтрак и обед:	1380,00	54,34	57,85	125,19	1273,58	10,43

1 неделя среда

Завтрак							
173	Каша вязкая молочная Геркулесовая без сахара	200	8,07	5,59	31,20	257,56	2,60
пп	Йогурт , шт	100	2,50	3,10	15,80	98,00	1,32
пп	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
15	Сыр порциями	20	5,20	5,36	0,00	70,60	0,00
376	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,00	0,31	0,00
338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	1,54
	итого за завтрак:	720,00	19,83	15,15	84,20	604,97	7,02
Обед							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,30
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,06	6,20	11,64	110,70	0,97
171	Каша рассыпчатая из ячневой крупы	150	4,48	3,55	29,07	197,00	2,42
267	Шницель из говядины	100	16,80	19,20	15,60	305,94	1,30
796	Соус красный основной	30	4,78	2,44	2,09	49,51	0,17
676	Отвар из шиповника	200	0,68	0,28	0,76	2,20	0,06
пп	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
	итого за обед:	880,00	33,16	38,25	85,31	844,05	7,11
	итого за завтрак и обед:	1600,00	52,99	53,40	169,51	1449,02	14,13

1 неделя четверг

Завтрак							
223	Запеканка из творога со сметаной без сахара	200	32,51	29,87	27,72	459,41	2,31
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,02

15	Сыр порциями	20	5,20	5,36	0,00	70,60	0,00
ПП	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	2,58	23,08	0,22
338	Груши свежие	156	0,62	0,47	16,07	73,32	1,34
	итого за завтрак:	666,00	50,89	44,34	69,15	797,41	5,76
Обед							
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,55
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной и говядиной	250	7,56	9,89	11,53	173,27	0,96
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	1,70
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,29
348	Компот из кураги без сахара	200	1,92	0,12	14,12	61,53	1,18
ПП	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
	итого за обед:	850,00	30,60	36,56	78,66	787,05	6,56
	итого за завтрак и обед:	1516,00	81,49	80,90	147,81	1584,46	12,32

1 неделя пятница

Завтрак							
71	Овощи натуральные свежие порционно огурец	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,16
4.1/210	Омлет натуральный (паровой)	110	10,65	14,97	1,98	115,48	0,17
ПП	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
377	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,21	0,37	0,02
338	Апельсины свежие	200	1,80	0,40	16,20	86,00	1,35
	итого за завтрак:	667,00	16,68	15,99	42,79	321,85	3,57
Обед							
3	Салат из б/к капусты с кукурузой, луком и растит.маслом	100	1,60	7,00	10,40	110,00	0,87
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками с зеленью	252	6,58	2,63	13,74	135,28	1,15
7.27	Кабачки припущенные с овощами	180	2,04	5,46	12,56	123,20	1,05
230	Минтай жареный (филе)	100	15,20	6,54	4,26	146,00	0,36
388	Сок для детского питания (томатный)	200	2,00	0,20	5,80	33,00	0,48
ПП	Хлеб столичный	60	4,08	0,60	27,00	129,60	2,25
	итого за обед:	892,00	31,50	22,43	73,76	677,08	5,28
	итого за завтрак и обед:	1559,00	48,18	38,42	116,55	998,93	9,71

1 неделя суббота

Завтрак							
716	Рагу овощное	200	3,37	9,82	16,38	270,47	1,37
386	Кефир 2,5%	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,33
15	Сыр порциями	20	5,20	5,36	0,00	70,60	0,00
ПП	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
376	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,00	0,31	0,00
338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	1,54
	итого за завтрак:	720,00	15,53	18,78	57,58	569,88	5,11

Обед

24	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с отварной говядиной со сметаной	250	7,27	9,75	7,31	151,49	0,61
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,58	5,52	20,53	145,50	1,71
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	0,27
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,66	0,08	9,02	39,92	0,75
ПП	Хлеб столичный	60	4,08	0,60	27,00	129,60	2,25
	итого за обед:	860,00	30,70	36,05	69,48	697,11	5,79
	итого за завтрак и обед:	1580,00	46,23	54,83	127,06	1266,99	10,59

2 неделя понедельник

Завтрак

174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (без сахара)	200	7,25	6,85	33,16	206,80	2,76
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,01
15	Сыр порциями	20	5,20	5,36	0,00	70,60	0,00
ПП	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
376	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,00	0,31	0,00
338	Апельсины свежие	200	1,80	0,40	16,20	86,00	1,35
	итого за завтрак:	680,00	17,77	21,36	71,94	546,51	6,00

Обед

70	Томаты консервированные	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,29
101	Суп картофельный с крупой(пшено) и отварной говядиной	250	7,26	6,40	11,14	135,20	0,93
139	Капуста тушёная	150	3,06	5,52	11,83	115,50	0,99

279	Тефтели из говядины с соусом красный основной	110	11,91	12,13	15,34	177,24	1,28
676	Отвар из шиповника	200	0,68	0,28	0,76	2,20	0,06
ПП	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
	итого за обед:	860,00	27,43	24,93	65,07	558,14	5,42
	итого за завтрак и обед:	1540,00	45,20	46,29	137,01	1104,65	11,42

2 неделя вторник

Завтрак

171	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,58	5,52	20,53	145,50	1,71
КП от 20.05.21	Фрикадельки из говядины жареные	90	16,10	14,95	11,50	177,03	0,96
796	Соус красный основной	30	2,78	2,44	2,09	49,51	0,17
ПП	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
378	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,74	2,35	29,16	0,20
338	Груши свежие	156	0,62	0,47	16,07	73,32	1,34
	итого за завтрак:	676,00	29,03	25,62	75,04	582,52	6,25

Обед

23	Салат из белокачанной капусты с зелёным луком	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,52
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	3,67	6,42	13,97	138,84	1,16
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	1,70
393	Наггетсы куриные	100	14,20	12,70	4,50	99,00	0,38
342	Компот из вишни без сахара	200	0,32	0,08	4,20	21,08	0,35
ПП	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
	итого за обед:	850,00	25,97	27,75	71,88	563,77	5,99
	итого за завтрак и обед:	1526,00	55,00	53,37	146,92	1146,29	12,24

2 неделя среда

Завтрак

173	Каша вязкая молочная Геркулесовая без сахара	200	8,07	5,59	31,20	257,56	2,60
ПП	Йогурт, шт	100	2,50	3,10	15,80	98,00	1,32
ПП	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,01
377	Чай с лимоном без сахара	207	0,13	0,02	0,21	0,37	0,02
338	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,63

	итого за завтрак:	667,00	14,96	17,66	77,29	576,73	6,44
Обед							
23	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,30
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками с зеленью	252	6,58	2,63	13,74	135,28	1,15
716	Рагу овощное	180	3,03	8,84	14,74	243,42	1,23
268	Биточки из говядины по-Белорусски	100	16,80	17,40	1,80	233,94	0,15
676	Отвар из шиповника	200	0,68	0,28	0,76	2,20	0,06
пп	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
	итого за обед:	882,00	31,45	35,73	57,19	793,54	4,77
	итого за завтрак и обед:	1549,00	46,41	53,39	134,48	1370,27	11,21

2 неделя четверг

Завтрак							
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,02	103,70	1,09
222	Запеканка из творога со сметаной без сахара	110	16,26	14,94	21,07	259,60	1,76
пп	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
376	Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,00	0,31	0,00
338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	1,54
	итого за завтрак:	610,00	21,82	21,11	71,29	542,11	5,94
Обед							
55	Салат из свеклы с зел.горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,61
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,84	17,46	118,25	1,46
440	Говядина, тушёная с капустой	200	16,30	12,90	25,30	282,00	2,11
388	Сок для детского питания (томатный)	200	2,00	0,20	5,80	33,00	0,48
пп	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
	итого за обед:	800,00	26,03	20,56	78,35	614,15	6,53
	итого за завтрак и обед:	1410,00	47,85	41,67	149,64	1156,26	12,47

2 неделя пятница

Завтрак							
10	Салат из горошка зелёного консервированного	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,52
4.1/210	Омлет натуральный (паровой)	110	10,65	14,97	1,98	115,48	0,17
15	Сыр порциями	20	5,20	5,36	0,00	70,60	0,00

пп	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	3,16	2,68	0,94	40,90	0,08
338	Апельсины свежие	200	1,80	0,40	16,20	86,00	1,35
	итого за завтрак:	660,00	27,19	29,10	47,87	504,58	3,99
Обед							
19/1	Салат из морской капусты моркови с яйцом и раст.маслом	100	1,30	6,60	1,70	72,00	0,14
99	Суп из овощей со сметаной и говядиной	250	7,31	10,40	9,51	167,76	0,79
244	Плов из отварной говядины с перловой крупой	200	18,72	18,89	31,62	289,75	2,64
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,66	0,08	9,02	39,92	0,75
пп	Хлеб столичный	60	4,08	0,60	27,00	129,60	2,25
	итого за обед:	810,00	32,07	36,57	78,85	699,03	6,57
	итого за завтрак и обед:	1470,00	59,26	65,67	126,72	1203,61	10,56

2 неделя суббота

Завтрак							
174	Каша вязкая молочная кукурузная без сахара	200	7,63	6,97	44,78	304,00	3,73
15	Сыр порциями	20	5,20	5,36	0,00	70,60	0,00
пп	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	2,58	23,08	0,22
338	Груши свежие	156	0,62	0,47	16,07	73,32	1,34
	итого за завтрак:	626,00	20,93	16,84	85,93	579,00	7,16
Обед							
7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,40	8,90	3,70	100,00	0,31
97	Суп картофельный с зеленью	250	2,37	2,83	16,93	114,40	1,41
948	Картофель по-деревенски	100	2,91	0,53	22,72	109,80	1,89
499	Котлета куриная рубленая	100	15,78	13,60	13,50	181,34	1,13
342	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	3,88	19,08	0,32
пп	Хлеб столичный	50	3,40	0,50	22,50	108,00	1,88
	итого за обед:	800,00	26,02	26,52	83,23	632,62	6,94
	итого за завтрак и обед:	1426,00	46,95	43,36	169,16	1211,62	14,10
	Итого за весь период:	18049,00	629,48	641,32	1704,32	15051,71	142,03
	Среднее значение за период:	1504,08	52,46	53,44	142,03	1254,31	11,84

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	90	92	250	2160
Норма 50-60%	52,20	53,36	145,00	1252,80
Факт	52,46	53,44	142,03	1254,31

Основание:

1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.

Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко

2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с

3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 –640с

4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с

5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004

6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.

7) МР 2.4.0179-20

8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

10) МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).

Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019)

11) Практическое руководство для врачей- диетологов, медицинских сестёр диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания.