

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"

Козаченко Л.В.

20 24 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шикун А.В.

20 24 г.



Основное меню

для детей с заболеванием сахарный диабет

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше

1 смена

на осенне-зимний период 2024г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	7,90	9,12	51,63	325,45	0,17	0,13	0,08	0,05	0,08	148,64	149,74	33,31	1,40	136,36	0,00	0,02	0,02	203	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	21	0,88	0,36	6,53	28,12	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	30,82	20,97	4,92	0,77	26,96	0,00	0,00	1,05	ПП	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,48	37,89	37,89	0,06	0,03	0,01	0,00	34,90	16,95	10,97	0,10	154,55	0,00	0,00	0,15	341	2011
Итого за прием пищи:	551	10,43	9,80	68,33	408,27	53,10	0,34	0,19	0,16	0,08	227,22	210,68	65,16	3,61	516,67	1,20	0,02	1,22		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	100	1,38	7,07	3,94	85,67	29,06	0,03	0,04	0,05	0,00	31,05	26,40	12,57	0,86	163,02	2,85	0,00	0,01	17	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,95	5,54	19,84	152,80	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	32,36	78,95	31,92	1,94	472,79	4,45	0,00	0,03	102	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,82	6,74	53,18	312,43	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	17,11	223,70	149,50	5,25	316,20	2,74	0,00	0,02	171.1	2011
БИТОЧКИ ЧИКЕН ТОП	100	11,64	8,06	3,14	144,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	5,09	0,01	0,07	271	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,27	2,42	2,05	34,40	0,49	0,00	0,00	0,14	0,05	5,98	8,13	3,68	0,16	33,84	0,47	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
СОК ТОМАТНЫЙ, 200г	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	890	31,10	30,13	114,96	884,25	34,20	0,48	0,24	0,46	0,13	106,03	442,53	211,05	9,66	1 132,30	15,60	0,01	0,13		
Всего за день:		41,53	39,93	183,29	1 292,52	87,30	0,82	0,43	0,62	0,21	333,25	653,21	276,21	13,27	1 648,97	16,80	0,03	1,35		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (без сахара)	200	8,09	9,07	30,30	238,89	0,52	0,17	0,15	0,04	0,08	124,10	202,85	62,34	1,68	291,98	11,64	0,00	0,02	173	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон на здоровье)	40	4,33	8,89	6,14	118,28	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08	161,40	95,55	9,85	0,88	39,15	0,00	0,00	0,98	3	2011
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3. B6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ (без сахара)	200	1,60	1,21	2,74	28,60	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	55,46	43,42	9,56	0,78	97,80	4,50	0,00	0,00	378	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	660	17,00	22,15	62,44	521,17	12,93	0,33	0,33	0,15	1,66	360,16	355,02	91,35	5,98	762,53	18,54	0,00	1,01		
Обед																				
САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,46	8,22	8,04	112,59	6,80	0,06	0,04	0,03	0,00	14,83	41,04	16,42	0,82	308,92	2,99	0,00	0,01	112	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,04	6,80	8,16	143,48	11,18	0,05	0,08	0,20	0,00	42,91	78,43	22,40	1,46	370,20	5,75	0,00	0,03	88	2011
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	7,19	4,76	31,23	235,32	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	11,89	85,88	46,54	0,72	123,20	0,00	0,65	0,00	54-22г-2020	2021
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,06	12,89	14,45	193,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	246	2011
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	26	1,73	0,26	8,93	55,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	9,37	55,10	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	10,80	3,06	3,06	0,54	10,00	0,00	0,00	0,00	388	2011
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2023
Итого за прием пищи:	848	31,67	33,20	93,16	852,66	105,98	0,16	0,20	0,41	0,08	80,43	208,41	88,42	3,54	812,32	8,74	0,65	0,04		
Всего за день:		48,67	55,35	155,60	1 373,83	118,91	0,49	0,53	0,56	1,74	440,59	563,43	179,77	9,52	1 574,85	27,28	0,65	1,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
ПЛОВ КУРИНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	190	16,15	16,15	33,19	349,37	1,10	0,05	0,03	0,23	0,00	28,64	154,51	24,40	1,17	152,21	0,88	0,02	0,03	331	2016
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,00	0,00	0,00	377	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	341	2011
Итого за прием пищи:	580	19,71	16,72	53,26	465,04	42,66	0,12	0,09	0,25	0,00	83,04	203,00	47,68	2,61	428,02	2,68	0,02	0,19		
Обед																				
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,19	8,12	3,52	92,98	25,40	0,04	0,04	0,06	0,00	28,93	32,85	16,10	0,98	195,59	2,61	0,00	0,01	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	5,01	3,77	19,36	148,96	6,34	0,11	0,07	0,20	0,00	24,72	94,53	30,09	1,50	519,98	6,03	0,00	0,04	101	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	49,42	102,96	35,39	1,46	916,72	10,25	0,00	0,04	312	2011
ФИЛЕ ТРЕСКИ И ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ (брикеты трески)	100	14,82	6,23	3,10	128,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	267	2012
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЛИМОН) (без сахара)	200	0,12	0,01	20,68	89,76	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	5,44	2,77	1,51	0,13	23,48	0,00	0,00	0,00	346	2011
Итого за прием пищи:	860	27,00	24,76	82,86	700,13	46,44	0,30	0,24	0,30	0,09	108,51	233,11	83,09	4,07	1 655,77	18,89	0,00	0,09		
Всего за день:		46,71	41,48	136,12	1 165,17	89,10	0,42	0,33	0,55	0,09	191,55	436,11	130,77	6,68	2 083,79	21,57	0,02	0,28		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6,26	6,10	28,71	195,37	0,39	0,14	0,09	0,03	0,05	86,84	132,32	36,10	1,07	188,12	8,42	0,00	0,01	173	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ (без сахара)	80/20	14,37	12,23	7,70	214,48	0,17	0,04	0,17	0,08	0,11	122,41	156,62	18,65	0,61	126,47	2,67	0,02	0,02	326	2013
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	0,82	0,34	6,10	26,28	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	28,80	19,60	4,60	0,72	25,20	0,00	0,00	0,98	ПП	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	590	22,12	19,15	54,68	494,94	12,60	0,33	0,34	0,12	0,16	261,71	329,16	72,91	5,78	698,19	13,49	0,02	1,02		
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ БУКЕТ	100	1,29	9,59	7,23	121,88	10,49	0,02	0,03	0,47	0,00	37,96	36,86	19,51	0,98	160,29	3,36	0,00	0,02	17	2017
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,58	5,95	15,66	139,19	5,69	0,08	0,06	0,21	0,00	46,46	89,21	29,46	1,56	440,22	5,30	0,00	0,03	84	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ	150	4,12	5,32	51,55	275,05	0,00	0,13	0,05	0,02	0,08	21,11	72,83	27,86	1,27	121,93	0,00	0,02	0,01	202	2011
ЖУЛЬЕН С КУРИЦЕЙ	100	14,14	12,55	4,26	185,73	0,29	0,02	0,06	0,02	0,04	55,34	40,48	6,39	0,08	80,94	4,72	0,00	0,00	327	2016
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,98	0,29	10,19	62,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	9,37	55,10	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	10,80	3,06	3,06	0,54	10,00	0,00	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	830	25,77	33,97	98,26	839,81	104,47	0,26	0,25	0,88	0,12	171,67	242,44	86,28	4,43	813,38	13,38	0,02	0,06		
Всего за день:		47,89	53,12	152,94	1 334,75	117,07	0,59	0,59	1,00	0,28	433,38	571,60	159,19	10,21	1 511,57	26,87	0,04	1,08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	9,26	6,34	45,49	272,50	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	18,26	192,19	128,10	4,52	270,69	2,34	0,00	0,01	171,1	2011
МИТБОЛЫ С СЫРОМ И СОУСОМ	100	9,19	9,70	4,66	220,38	0,59	0,00	0,00	0,20	0,06	7,54	10,06	4,60	0,18	41,41	0,60	0,00	0,00	270	2011
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	27	1,84	0,27	9,45	58,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,00	0,00	0,00	377	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,67	55,98	11,91	0,04	0,02	0,01	0,00	19,06	13,10	9,53	2,62	331,10	2,38	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	657	21,49	16,86	73,34	620,05	16,06	0,28	0,17	0,24	0,14	64,26	246,84	154,51	8,66	764,01	7,12	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,43	6,10	6,63	87,53	4,36	0,02	0,03	0,00	0,00	29,09	37,34	17,61	1,01	223,99	4,46	0,00	0,01	55	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,91	8,73	10,72	104,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2011
ВОК "ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ"	200	14,78	13,40	21,14	362,64	25,10	0,15	0,18	0,65	0,00	41,99	209,20	49,94	3,37	935,76	13,26	0,00	0,09	276	2016
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ (без сахара)	200	0,31	0,08	4,11	20,18	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	13,32	10,80	9,36	0,18	102,40	0,80	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	780	20,47	28,61	53,10	639,90	31,86	0,18	0,22	0,66	0,00	84,40	257,34	76,91	4,56	1 262,15	18,52	0,00	0,10		
Всего за день:		41,96	45,47	126,44	1 259,95	47,92	0,46	0,39	0,90	0,14	148,66	504,18	231,42	13,22	2 026,16	25,64	0,00	0,13		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	19,77	13,82	6,06	288,28	0,23	0,09	0,61	0,42	3,38	121,98	292,63	21,32	3,43	276,49	34,05	0,04	0,07	210	2011
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	25	1,70	0,25	8,75	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (без сахара)	200	1,60	1,21	2,74	28,60	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	55,46	43,42	9,56	0,78	97,80	4,50	0,00	0,00	378	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,48	37,91	37,91	0,06	0,03	0,01	0,00	34,92	16,96	10,97	0,10	154,64	0,00	0,00	0,15	341	2011
Итого за прием пищи:	635	25,67	15,60	28,81	432,07	40,84	0,21	0,73	0,44	3,38	223,16	386,49	53,19	4,69	588,33	38,55	0,04	0,22		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1,10	6,19	4,31	79,50	20,64	0,05	0,03	0,13	0,00	15,66	29,27	18,02	0,94	260,00	2,08	0,00	0,00	14	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/2	2,21	3,59	24,68	101,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54-6С-2020	2021
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150	13,25	7,33	38,64	279,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199	2011
ЧЕВАБЧИКИ МЯСНЫЕ	100	13,97	8,15	8,15	203,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,12	0,05	0,88	6,65	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	3,09	2,43	3,31	0,13	29,16	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	832	32,69	25,61	87,16	735,01	22,11	0,05	0,03	0,13	0,00	18,75	31,71	21,33	1,07	289,16	2,08	0,00	0,00		
Всего за день:		58,36	41,21	115,97	1 167,08	62,95	0,26	0,76	0,57	3,38	241,91	418,20	74,52	5,76	877,49	40,63	0,04	0,22		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	6,56	8,08	50,16	302,21	0,52	0,60	0,85	0,40	2,16	105,25	73,27	19,47	9,99	213,77	9,00	0,00	0,00	174	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон на здоровье)	40	4,33	8,89	6,14	118,28	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08	161,40	95,55	9,85	0,88	39,15	0,00	0,00	0,98	3	2011
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3. B6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет) без сахара	180	2,95	2,19	10,20	72,98	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,83	87,67	19,80	0,53	164,02	8,10	0,00	0,00	418	2016
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	127	0,51	0,51	12,49	59,90	12,75	0,04	0,03	0,01	0,00	20,39	14,02	10,20	2,80	354,31	2,55	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	647	16,85	22,17	90,49	632,37	13,85	0,79	1,08	0,51	3,74	384,87	270,51	59,32	14,20	771,25	19,65	0,00	0,99		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	6,38	67,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,87	6,60	20,56	154,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,28	15,13	28,19	286,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2011
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ (без сахара)	200	0,23	0,12	4,04	19,56	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,31	7,14	5,87	0,54	110,02	0,82	0,00	0,00	375	
Итого за прием пищи:	780	24,18	28,24	69,67	592,31	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,31	7,14	5,87	0,54	110,02	0,82	0,00	0,00		
Всего за день:		41,03	50,41	160,16	1 224,68	15,85	0,80	1,09	0,51	3,74	394,18	277,65	65,19	14,74	881,27	20,47	0,00	0,99		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	7,19	4,76	31,23	235,32	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	11,89	85,88	46,54	0,72	123,20	0,00	0,65	0,00	54-22г-2020	2021
БИТОЧКИ ЧИКЕН ТОП	70	8,15	7,72	2,20	101,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,28	2,50	2,10	35,36	0,50	0,00	0,00	0,15	0,05	6,32	8,49	3,92	0,16	35,26	0,51	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,99	0,29	10,22	63,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	540	18,27	15,33	47,62	446,57	2,94	0,05	0,06	0,18	0,13	35,09	124,48	61,98	2,16	267,86	2,31	0,65	0,01		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,66	6,10	9,66	101,79	47,25	0,06	0,06	0,59	0,00	37,50	36,27	18,65	0,77	156,55	1,75	0,00	0,02	49	2011
СУП КУРИНЫЙ	250	6,33	8,69	13,59	123,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ	150	4,12	5,32	51,55	275,05	0,00	0,13	0,05	0,02	0,08	21,11	72,83	27,86	1,27	121,93	0,00	0,02	0,01	202	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16,31	15,30	13,25	240,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2011
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (БЕЗ САХАРА)	200	0,12	0,05	0,90	6,79	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	2,48	3,38	0,14	29,75	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	830	30,68	35,76	99,45	811,76	48,75	0,19	0,11	0,61	0,08	61,76	111,58	49,89	2,18	308,23	1,75	0,02	0,03		
Всего за день:		48,85	51,09	147,07	1 257,33	51,69	0,24	0,17	0,79	0,21	96,85	236,06	111,87	4,34	576,09	4,06	0,67	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (без сахара)	200	8,09	9,07	30,30	238,89	0,52	0,17	0,15	0,04	0,08	124,10	202,85	62,34	1,68	291,98	11,64	0,00	0,02	173	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон на здоровье)	40	4,33	8,89	6,14	118,28	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08	161,40	95,55	9,85	0,88	39,15	0,00	0,00	0,98	3	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,10	41,31	89,78	6,39	1,26	70,45	10,00	0,01	0,02	209	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (без сахара)	200	1,60	1,21	2,74	28,60	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	55,46	43,42	9,56	0,78	97,80	4,50	0,00	0,00	378	2011	
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2023	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	341	2011	
Итого за прием пищи:	612	21,51	22,28	60,97	557,78	38,93	0,38	0,53	0,28	1,26	417,27	448,60	99,14	4,70	654,38	26,14	0,01	1,17			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ	100	1,39	10,16	7,15	126,32	5,13	0,04	0,03	0,20	0,00	23,12	39,50	17,59	0,79	245,16	2,90	0,00	0,02	67	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,11	9,17	18,04	158,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,82	6,74	53,18	312,43	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	17,11	223,70	149,50	5,25	316,20	2,74	0,00	0,02	171,1	2011	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	11,29	12,09	15,86	121,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2016	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	48	3,27	0,48	16,84	103,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
СОК ТОМАТНЫЙ, 200г	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	878	32,88	38,64	133,38	912,14	5,13	0,31	0,17	0,22	0,08	40,23	263,20	167,09	6,04	561,36	5,64	0,00	0,04			
Всего за день:		54,39	60,92	194,35	1 469,92	44,06	0,69	0,70	0,50	1,34	457,50	711,80	266,23	10,74	1 215,74	31,78	0,01	1,21			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	71	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,24	6,67	29,18	193,84	7,92	0,04	0,02	0,10	0,06	30,08	132,87	21,12	1,09	72,43	0,00	0,01	0,02	166	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,27	2,42	2,05	34,40	0,49	0,00	0,00	0,14	0,05	5,98	8,13	3,68	0,16	33,84	0,47	0,00	0,00	349	2012	
НАГЕТСЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	10,24	8,00	2,51	208,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	269	2011	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	27	1,86	0,27	9,57	59,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,68	56,01	11,92	0,04	0,02	0,01	0,00	19,07	13,11	9,53	2,62	331,29	2,38	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	647	17,78	17,93	57,12	566,19	31,49	0,10	0,07	0,32	0,11	67,71	173,41	47,05	5,07	589,77	3,65	0,01	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1,80	7,11	7,60	102,83	13,62	0,03	0,03	0,00	0,00	36,51	33,03	14,10	0,80	155,02	2,25	0,00	0,01	3	2015	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,30	5,85	16,26	129,72	6,57	0,08	0,06	0,20	0,00	25,49	66,63	23,40	1,01	480,39	4,76	0,00	0,03	96	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	49,42	102,96	35,39	1,46	916,72	10,25	0,00	0,04	312	2011	
ФИЛЕ ТРЕСКИ И ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ (брикеты трески)	100	14,82	6,23	3,10	128,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	267	2012	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ (без сахара)	200	0,31	0,08	4,11	20,18	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	13,32	10,80	9,36	0,18	102,40	0,80	0,00	0,00	375	2011	
Итого за прием пищи:	860	25,09	25,90	67,27	621,16	35,05	0,27	0,23	0,25	0,09	124,74	213,42	82,25	3,45	1 654,53	18,06	0,00	0,06			
Всего за день:		42,87	43,83	124,39	1 187,35	66,54	0,37	0,30	0,57	0,20	192,45	386,83	129,30	8,52	2 244,30	21,71	0,01	0,11			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	472,26	482,81	1 496,33	12 732,58	701,39	5,14	5,29	6,57	11,33	2 930,32	4 759,07	1 624,47	97,00	14 640,23	236,81	1,47	6,46
Среднее значение за период	47,23	48,28	149,63	1 273,26	70,14	0,51	0,53	0,66	1,13	293,03	475,91	162,45	9,70	1 464,02	23,68	0,15	0,65
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	34,1	51,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Сахарный диабет 1 смена 7-18 лет	602	839

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) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- 9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- 10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- 11) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- 12) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016
- 13) Методические рекомендации МР 2.4.0162-19
- 14) ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей- диетологов, специалистов общественного питания. Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в мед.организациях РФ. Москва - 2014, 460 с.

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

