

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"



Суровцова Е.И.

04.09.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"



Шикова А.М.

04.09.2022 г.

Основное меню

для детей с заболеванием сахарный диабет

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

1 смена

на осенне-зимний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню для детей страдающих сахарным диабетом (1 смена) в.к.- 12 лет и старше

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал	ХЕ
1	2	3	4	5	6	7	8
1 неделя понедельник							
Завтрак							
255	Каша вязкая молочная пшённной крупы (без сахара)	200	7.12	5.65	29.43	265.75	2.45
14	Масло сливочное порциями	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00
15	Сыр порциями	20	5.20	5.36	0.00	70.60	0.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80	1.13
377	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.13	0.02	0.21	0.37	0.02
338	Груши свежие	188	0.75	0.56	19.35	88.36	1.61
	итого за завтрак:	643.00	15.27	16.02	62.53	527.28	5.21
Обед							
3	Салат из белокочанной капусты капусты с кукурузой, луком и растит.маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00	0.87
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.19	6.29	15.61	164.83	1.30
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4.08	5.19	45.04	224.26	3.75
294	Шницель куриный	100	15.78	13.60	13.50	181.34	1.13
389	Сок томатный, шт	200	2.00	0.20	5.80	29.70	0.48
ПП	Хлеб столичный	60	4.08	0.60	27.00	129.60	2.25
	итого за обед:	890.00	35.73	32.88	117.35	839.73	9.78
	итого за завтрак и обед:	1533.00	51.00	48.90	179.88	1367.01	14.99

1 неделя вторник							
Завтрак							
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50	1.71
315	Голубцы ленивые	100	9.83	8.23	16.45	179.00	1.37
ПП	Хлеб столичный	25	1.70	0.25	11.25	54.00	0.94
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56	1.18
652	Чай без сахара	200	0.06	0.00	0.00	0.31	0.00
338	Мандарины свежие	131	1.05	0.30	9.83	49.78	0.82
	итого за завтрак:	626.00	18.86	14.98	72.26	481.15	6.02
Обед							
67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00	0.55
102	Суп картофельный с горохом	250	5.50	5.27	16.53	148.25	1.38
440	Говядина тушеная с капустой	200	16.70	12.40	11.60	225.00	0.97
676	Отвар из плодов шиповника	200	0.68	0.28	0.76	2.20	0.06
ПП	Хлеб столичный	60	4.08	0.60	27.00	129.60	2.25
	итого за обед:	810.00	28.35	28.57	62.44	627.05	5.20
	итого за завтрак и обед:	1436.00	47.21	43.55	134.70	1108.20	11.23

1 неделя среда							
Завтрак							
256	Каша вязкая молочная Геркулесовая (без сахара)	200	8.07	5.59	31.20	257.56	2.60
326	Запеканка из творога со сметаной 100/20 (без сахара)	120	19.20	16.13	10.20	206.76	0.85
ПП	Хлеб столичный	34	2.31	0.34	15.30	73.44	1.28
14	Масло сливочное порциями	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00
377	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.13	0.02	0.21	0.37	0.02
	итого за завтрак:	559.00	29.74	26.21	56.95	575.53	4.75
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
716	Рагу овощное	200	3.37	9.82	16.38	270.47	1.37
268	Биточки по-Белорусски из говядины	100	16.80	17.40	1.80	233.94	0.15

342	Компот из свежих груш (без сахара)	200	0.16	0.12	3.40	19.08	0.28
ПП	Хлеб столичный	60	4.08	0.60	27.00	129.60	2.25
	итого за обед:	910.00	27.43	40.22	63.87	834.49	5.32
	итого за завтрак и обед:	1469.00	57.17	66.43	120.82	1410.02	10.07

1 неделя четверг

Завтрак							
210	Омлет натуральный	150	14.48	16.28	2.63	219.53	0.22
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.79	3.11	3.75	50.16	0.31
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80	1.13
652	Чай без сахара	200	0.06	0.00	0.00	0.31	0.00
338	Яблоки свежие	158	0.63	0.63	15.48	74.26	1.29
	итого за завтрак:	598.00	19.00	20.32	35.36	409.06	2.95
Обед							
17	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10	0.32
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной и говядиной	250	7.50	9.89	10.89	166.89	0.91
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	4.08	5.19	45.04	224.26	3.75
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	0.32
342	Компот из вишни без сахара	200	0.32	0.08	4.20	21.08	0.35
ПП	Хлеб столичный	60	4.08	0.60	27.00	129.60	2.25
	итого за обед:	890.00	27.01	27.80	94.75	730.93	7.90
	итого за завтрак и обед:	1488.00	46.01	48.12	130.11	1139.99	10.84

1 неделя пятница

Завтрак							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.10	1.90	11.00	0.16
716	Рагу овощное	200	3.37	9.82	16.38	270.47	1.37
386	Кефир 2.5%	125	3.63	3.13	5.00	62.50	0.42
ПП	Хлеб столичный	60	4.08	0.60	27.00	129.60	2.25
377	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.13	0.02	0.21	0.37	0.02
338	Мандарины свежие	127	1.02	0.25	9.53	47.26	0.79
	итого за завтрак:	772.00	12.89	13.92	60.02	521.20	5.00
Обед							
23	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1.10	6.11	4.57	77.70	0.38
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.96	6.25	7.94	102.36	0.66
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5.49	6.00	24.63	174.60	2.05
266	Люля-кебаб	100	18.00	16.00	1.50	170.00	0.13
796	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51	0.18
679	Напиток Лимонный	200	0.10	0.00	0.70	0.00	0.06
ПП	Хлеб столичный	60	4.08	0.60	27.00	129.60	2.25
	итого за обед:	920.00	35.51	37.40	68.44	703.77	5.70
	итого за завтрак и обед:	1692.00	48.40	51.32	128.46	1224.97	10.70

2 неделя понедельник

Завтрак							
256	Каша вязкая молочная Геркулесовая (без сахара)	200	8.07	5.59	37.05	263.41	3.09
3	Бутерброд с сыром (на хлебе столичном)	50	6.27	7.86	14.83	155.00	1.24
377	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.13	0.02	0.21	0.37	0.02
338	Апельсины свежие	230	2.07	0.46	18.63	97.42	1.55
	итого за завтрак:	680.00	16.54	13.93	70.72	516.20	5.89
Обед							
49	Салат Витаминный 2-й вариант	100	1.57	6.02	8.79	95.70	0.73
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6.58	2.63	13.74	135.28	1.15
244	Плов из отварной говядины с перловой крупой	250	19.56	19.89	34.56	290.23	2.88
389	Сок 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:	860.00	33.79	29.34	89.89	683.81	7.49
	итого за завтрак и обед:	1540.00	50.33	43.27	160.61	1200.01	13.38

2 неделя вторник

Завтрак							
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.10
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50	1.71
295	Биточки куриные по - Белорусски	100	9.96	13.60	13.50	192.93	1.13
ПП	Хлеб столичный	27	1.70	0.25	11.25	54.00	0.94
382	Какао с молоком (без сахара)	180	3.67	3.19	2.32	20.77	0.19
	итого за завтрак:	517.00	20.33	22.62	48.74	420.40	4.06
Обед							
23	Салат из свежих помидоров с зелёным луком	100	1.08	6.08	3.43	72.80	0.29
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10	1.34
139	Капуста тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60	1.18
279	Тефтели из говядины с соусом красный основной	110	11.91	12.13	15.34	177.24	1.28
ПП	Хлеб столичный	60	4.08	0.60	27.00	129.60	2.25
673	Напиток клюквенный (без сахара)	200	0.00	0.00	0.70	3.46	0.06
	итого за обед:	900.00	28.66	31.94	76.73	686.80	6.39
	итого за завтрак и обед:	1417.00	48.99	54.56	125.47	1107.20	10.46

2 неделя среда

Завтрак							
210	Омлет натуральный	150	14.48	16.28	2.63	219.53	0.22
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.79	3.11	3.75	50.16	0.31
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80	1.13
652	Чай без сахара	200	0.06	0.00	0.00	0.31	0.00
338	Яблоки свежие	158	0.63	0.63	15.48	74.26	1.29
	итого за завтрак:	598.00	19.00	20.32	35.36	409.06	2.95
Обед							
7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1.40	8.90	3.70	100.00	0.31
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	3.67	6.42	13.97	138.84	1.16
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14	1.58
346	Компот из апельсинов (без сахара)	200	0.44	0.10	2.66	14.95	0.22
ПП	Хлеб столичный	60	4.08	0.60	27.00	129.60	2.25
	итого за обед:	810.00	28.10	36.69	66.27	720.53	5.52
	итого за завтрак и обед:	1408.00	47.10	57.01	101.63	1129.59	8.47

2 неделя четверг

Завтрак							
256	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7.63	6.97	44.78	304.00	3.73
14	Масло сливочное порциями	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00
15	Сыр порциями	20	5.20	5.36	0.00	70.60	0.00
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80	1.13
377	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.13	0.02	0.21	0.37	0.02
338	Груши свежие	185	0.74	0.56	19.06	86.95	1.59
	итого за завтрак:	640.00	15.77	17.34	77.59	564.12	6.47
Обед							
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.56	6.63	6.91	93.50	0.58
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	148.25	1.27
171	Каша рассыпчатая перловая с маслом	180	5.36	4.81	38.31	212.67	3.19
246	Гуляш из отварной говядины (60/50)	110	13.36	14.08	3.27	164.00	0.27
393	Компот из черной смородины (без сахара)	200	0.30	0.12	2.15	11.20	0.18
ПП	Хлеб столичный	60	4.08	0.60	27.00	129.60	2.25
	итого за обед:	901.00	29.72	31.09	92.85	759.22	7.74

	итого за завтрак и обед:	1541.00	45.49	48.43	170.44	1323.34	14.20
2 неделя пятница							
Завтрак							
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (без сахара)	100	1.50	5.07	11.02	95.96	0.92
326	Запеканка из творога со сметаной 100/20 (без сахара)	120	19.20	16.13	10.20	206.76	0.85
ПП	Хлеб столичный	40	2.72	0.40	18.00	86.40	1.50
14	Масло сливочное порциями	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00
377	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.13	0.02	0.21	0.37	0.02
	итого за завтрак:	465.00	23.58	25.75	39.47	426.89	3.29
Обед							
20	Салат из свежих огурцов с репчатым луком	100	0.75	6.02	2.35	66.60	0.20
108	Суп картофельный с зеленью	250	2.37	2.83	16.93	114.40	1.41
198	Фасоль отварная с маслом	180	15.90	7.83	38.00	291.42	3.17
393	Стрипсы из индейки	100	15.21	16.30	10.90	271.00	0.91
389	Сок 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:	890.00	40.31	33.78	100.98	906.02	8.42
	итого за завтрак и обед:	1355.00	63.89	59.53	140.45	1332.91	11.70
	Итого за весь период:	14879.00	505.59	521.12	1392.57	12343.24	116.05
	Среднее значение за период:	1487.90	50.56	52.11	139.26	1234.32	11.61

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	90	92	238	2140
Норма 50 - 60% (60%)	54.00	55.20	142.80	1284.00
Факт	50.56	52.11	139.26	1234.32

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 рецептов 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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 –640с
- 4) Сборник рецептов 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 рецептов 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.

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.