

СОГЛАСОВАНО

ИП Хе Анатолий



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ с. Стародубское

И.Б. Бушаева

М.П.



Примерное 14-ти дневное меню

для организации питания детей с сахарным диабетом 7 – 11 лет

Примечание: Примерное меню составлено на основании сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста.

При наличии детей в МБОУ СОШ с. Стародубское больных сахарным диабетом, данное меню будет применяться с учетом особенностей состояния здоровья обучающегося и согласования меню врачом -диетологом.

Меню для организации питания детей с сахарным диабетом

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7	3,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Яблоко	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
Итого за Завтрак		515	13,5	15,7	67,7	465,5	5,7
Обед							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	1,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	1,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
Итого за Обед		770	26,8	27,2	80,1	671,3	6,7
Итого за день		1285	40,3	42,9	147,8	1136,8	12,4
Вторник, 1 неделя							
Завтрак							
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	2,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
Итого за Завтрак		550	18,1	19,8	53,1	463,2	4,4
Обед							
Пром.	Салат д/восточный	60	0,6	6	7,2	73,2	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
Итого за Обед		750	25	24,2	98,1	698,3	7,5
Итого за день		1300	43,1	44	151,2	1161,5	11,9

Среда, I неделя							
Завтрак							
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
Итого за Завтрак		570	11,4	22	65,3	503,8	5,6
Обед							
71	Томаты в с/соку	80	0,6	0,06	0,91	12	0
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	1,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	0,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
Итого за Обед		815	34	25,66	94,71	751,2	7,9
Итого за день		1385	45,4	47,66	160,01	1255	13,5
Четверг, I неделя							
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	2
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0,7
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
Итого за Завтрак		500	30,1	18,1	86,8	629,3	7,1
Обед							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2	1,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
Итого за Обед		765	29,3	16,6	86,1	610,2	7,2
Итого за день		1265	59,4	34,7	172,9	1239,5	14,3
Пятница, I неделя							
Завтрак							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,0	8,1	10,8	38,5	283,4	3,2
379	Н-к кофейный с молоком свежим	200,0	1,5	1,3	8,0	50,3	1,0
Пром.	Яблоко	130,0	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,0	0,4	11,9	58,7	1,0
Итого за Завтрак		575	16	17	71	504	6
Обед							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1	0,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	1,7
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
Итого за Обед		770	31,5	44,3	65,5	785,9	5,6
Итого за день		1345	47,1	61,7	136,6	1289,7	11,9

Понедельник, 2 неделя							
Завтрак							
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	1,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,0	0,4	11,9	58,7	1,0
Пром.	Банан	130,0	2,0	0,0	29,1	124,3	2,4
Итого за Завтрак		560	30	12	71	508	6
Обед							
Пром.	Салат д/восточный	60	0,6	6	7,2	73,2	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2	0,2
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
Итого за Обед		750	30	32,4	98,3	793,3	7,6
Итого за день		1310	59,7	44,1	169,2	1300,8	13,5
Вторник, 2 неделя							
Завтрак							
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4	3,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,0	0,4	11,9	58,7	1,0
Пром.	Банан	130	2,0	0,0	29,1	124,3	2,4
Итого за Завтрак		560	20	16	86	564	7
Обед							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4	0,8
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6	2,7
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1	0,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
Итого за Обед		790	36,5	20,9	76,2	638,7	6,5
Итого за день		1350	56,0	36,7	162,1	1202,9	13,6
Среда, 2 неделя							
Завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	3,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
Итого за Завтрак		560	15,5	16,8	74,5	511,6	6,2
Обед							
Пром.	Салат д/восточный	60	0,6	6	7,2	73,2	0
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	1,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,1
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
Итого за Обед		795	34	24,2	108,7	777,5	8,4
Итого за день		1355	49,5	41	183,2	1289,1	14,6

		Четверг, 2 неделя						
		Завтрак						
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2	
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,3	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6	
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	2,4	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1	
		Итого за Завтрак	550	18,1	19,9	53,3	464,3	4,5
		Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	3	
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2	
		Итого за Обед	770	26,5	16,8	90,9	620,9	7,6
		Итого за день	1320	44,6	36,7	144,2	1085,2	12,1
		Пятница, 2 неделя						
		Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0	
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7	3,7	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5	
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1	
		Итого за Завтрак	515	13,5	15,6	67,5	464,4	5,6
		Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,8	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	1,7	
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1	
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	0,4	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2	
		Итого за Обед	815	32,4	32,3	84,8	758,9	7,1
		Итого за день	1330	45,9	47,9	152,3	1223,3	12,7
		Понедельник, 3 неделя						
		Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3	2,1	
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9	1,8	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6	
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1	
		Итого за Завтрак	540	28,6	17	77,8	578,5	6,6
		Обед						
71	Томаты в с/соку	80	0,6	0,06	0,91	12	0	
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4	0,8	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	3	
54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8	
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1	0,2	
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2	
		Итого за Обед	815	36,9	19,16	97,91	716,8	8,1
		Итого за день	1355	65,5	36,16	175,71	1295,3	14,7

	Вторник, 3 неделя							
	Завтрак							
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,0	8,1	10,8	38,5	283,4	3,2	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1	
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1	
	Итого за Завтрак	500	15,4	15,6	68,1	473,8	5,6	
	Обед							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	1,1	
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2	1,1	
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2	
	Итого за Обед	765	26,4	35,4	75,2	724,8	6,2	
	Итого за день	1265	41,8	51	143,3	1198,6	11,8	
	Среда, 3 неделя							
	Завтрак							
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2	
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1	1,1	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1	
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1	
	Итого за Завтрак	600	25,8	23,9	46,9	506,4	3,9	
	Обед							
70	Огурцы консервированные	80	0,6	0,06	0,91	12	0,08	
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	1,2	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7	
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2	0,2	
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2	
	Итого за Обед	770	31,5	23,16	88,91	695,5	7,48	
	Итого за день	1370	57,3	47,06	135,81	1201,9	11,38	
	Четверг, 3 неделя							
	Завтрак							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0	
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7	3,7	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6	
Пром.	Яблоко	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1	
	Итого за Завтрак	515	13,5	15,7	67,7	465,5	5,7	
	Обед							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	1,1	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	1,7	
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,4	
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2	
	Итого за Обед	770	26,8	27,2	80,1	671,3	6,7	
	Итого за день	1285	40,3	42,9	147,8	1136,8	12,4	

Пятница, 3 неделя							
Завтрак							
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	2,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1
Итого за Завтрак		550	18,1	19,8	53,1	463,2	4,4
Обед							
Пром.	Салат д/восточный	60	0,6	6	7,2	73,2	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2
Итого за Обед		750	25	24,2	98,1	698,3	7,5
Итого за день		1300	43,1	44	151,2	1161,5	11,9