

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОБУ СОШ № 2

имени Н.Я. Василенко

Н.А. Салусенко
« 1 » *сентября* 202 *2* г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

Ю.С. Белова

« 1 » *сентября* 202 *2* г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей с заболеванием – сахарный диабет в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

Меню приготавливаемых блюд для детей с заболеванием сахарный диабет

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Омлет с сыром	160	18,52	20,74	2,40	347,64	211
	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		585	29,25	27,73	62,31	693,13	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Плов перловый с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	1443
	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	386
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за обед:		40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за день:		820	32,21	31,09	118,71	882,53	пром
			61,46	58,82	181,02	1575,66	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Салат из свеклы отварной.						
	Биточки рубленые из птицы под соусом	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Каша вязкая пшениная	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л1500
	Чай черный без сахара	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Кефир 2,5%	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		100	3	3,2	4,10	57,2	386
		650	21,00	25,42	91,84	679,64	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые						
	Суп с крупой и томатом	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Зразы рыбные рубленые	200	1,10	4,79	4,88	67,03	Л150
	Картофель отварной	90	9,42	14,94	13,99	228,00	237
	Яблоко	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Компот из яблок без сахара	120	1,60	0,20	17,10	76,60	338
	Хлеб пшеничный	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за обед:		20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за день:		880	20,00	25,80	111,50	758,04	
			41,00	51,22	203,34	1437,68	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Икра кабачковая						
	Запеканка картофельная с мясом	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Кисель из сока плодового без сахара	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Хлеб пшеничный	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Кефир 2,5%	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		150	4,35	3,75	6,00	75,15	386
		635	25,06	22,46	97,89	693,94	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты						
	Суп картофельный с бобовыми	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Печень по-строгановски	200	4,80	6,00	22,00	161,20	102
	Каша гречневая	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	8,85	5,15	49,80	280,95	196
	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
Итого за обед:		20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за день:		770	32,87	24,03	145,94	928,52	
			57,93	46,49	243,83	1622,46	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными						
	Шницель мясной рубленный	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Капуста тушеная	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Чай с лимоном без сахара	150	3,89	6,32	11,71	121,92	205
	Хлеб пшеничный	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Сок томатный	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
		750,976	18,09	21,44	82,65	598,60	
Обед:	Салат "Витаминный"						
	Рассольник	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Голубцы ленивые	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Каша ячневая со сливочным маслом	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Яблоко свежее	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Сок томатный	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за обед:		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за день:		900	21,74	25,04	123,09	812,01	пром
			39,83	46,48	205,74	1410,61	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервиров.						
	Сыр порциями	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Котлета рыбная	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Картофельное пюре	90	7,79	6,23	10,81	130,48	234
	Фруктовый чай без сахара	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Сок томатный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за завтрак:		200	1,50	0,00	22,80	97,20	389
		800	26,95	18,02	109,16	720,79	
Обед:	Овощи натуральные соленые						
		60	0,40	0,05	0,85	5,45	
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	70
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	92
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	289
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,30	0,00	15,20	62,00	338
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	20
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром
Итого за обед:		1035	26,27	22,38	95,26	687,49	386
Итого за день:			53,22	40,40	204,42	1408,28	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:	Сыр порциями						
	Пудинг из творога запеченный без сахара	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	соус сметанный без сахара	160	18,20	16,92	29,20	341,88	222
	Кофейный напиток с молоком без сахара	30	0,12	0,00	15,76	63,54	333
	Хлеб пшеничный	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Яблоко	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
Итого за завтрак:		120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		550	28,16	26,10	86,95	695,34	
Обед:	Салат из свеклы с сыром						
	Суп гороховый	60	2,30	4,50	4,13	66,22	50
	Биточки рубленые из птицы под соусом	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Макароны отварные с овощами	90	9,05	10,20	10,69	170,76	1500
	Кефир 2,5%	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Сок томатный	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за обед:		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за день:		930	29,38	35,03	120,83	916,11	пром
			57,54	61,13	207,78	1611,45	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Сыр порциями						
	Каша геркулесовая молочная без сахара	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Какао с молоком без сахара	210	5,10	10,72	33,42	250,56	182
	Хлеб пшеничный	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Яблоко свежее	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за завтрак:		120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		590	17,58	20,42	83,31	587,36	
Обед:	Салат из свеклы отварной.						
	Суп из овощей со сметаной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Запеканка картофельная с мясом	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Напиток из плодов шиповника без сахара	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Сок томатный	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
Итого за обед:		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за день:		935	26,75	28,77	111,69	812,68	
			44,33	49,19	195,00	1400,04	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты						
	Рагу из птицы	60	0,85	2,50	5,20	46,70	45
	Кисель из сока плодового без сахара	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Хлеб ржаной	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Кефир 2,5%	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за завтрак:		150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
		665	23,58	19,84	102,76	683,88	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные						
	Борщ с капустой и картофелем	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Шницель рыбный натуральный	200	2,00	5,00	13,44	106,76	81
	Картофель в молоке	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Компот из яблок без сахара	150	3,90	6,10	17,30	139,70	311
	Хлеб пшеничный	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб ржаной	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
Итого за обед:		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за день:		800	20,83	18,67	118,13	723,58	
			44,41	38,51	220,89	1407,46	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Зеленый горошек консервиров.						
	Печень по-строгановски	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Каша перловая с морковью	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Чай черный без сахара	150	2,90	5,40	37,20	209,00	178
	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Сок томатный	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
		760	23,96	15,51	113,59	689,79	
Обед:	Салат из свеклы с сыром						
		60					
	Суп с крупой и томатом		2,30	4,50	4,13	66,22	50
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	200	1,10	4,79	4,88	67,03	Л1150
	Капуста тушеная	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	3,75	6,90	16,05	141,00	534
	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за обед:		20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за день:		760	24,62	27,12	97,20	732,50	пром
			48,58	42,63	210,79	1422,29	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Икра кабачковая						
	Зразы рыбные рубленые	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Картофель отварной	90	9,42	14,94	13,99	228,00	237
	Фруктовый чай без сахара	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
		25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:							
		550	17,05	20,94	78,94	586,50	
Обед:	Салат "Витаминный"						
	Суп гороховый	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Фрикадельки из кур	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Макароны отварные с овощами	90	12,34	18,43	7,29	244,00	297
	Кефир 2,5%	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Сок томатный	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за обед:		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за день:		930	31,08	40,68	118,64	964,61	
			48,13	61,62	197,58	1551,11	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком						
	Пудинг из творога запеченный без сахара	60	1,70	1,30	16,50	84,50	61
	соус сметанный без сахара	160	18,20	16,92	29,20	341,88	222
	Кофейный напиток с молоком без сахара	30	0,12	0,00	15,76	63,54	333
	Хлеб пшеничный	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Яблоко	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
Итого за завтрак:		120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		590	24,66	22,08	103,45	711,16	
Обед:	Салат из квашенной капусты						
	Суп из овощей со сметаной	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Каша ячневая со сливочным маслом	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:							
Итого за день:		730	21,22	25,64	123,37	815,58	
			45,88	47,72	226,82	1526,74	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
Завтрак:	Яйцо отварное						
	Каша гречневая молочная без сахара	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Чай черный без сахара	200	6,55	8,33	35,09	251,11	86
	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Яблоко свежее	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за завтрак:		120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		600	14,90	13,79	83,21	524,17	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными						
	Щи из квашенной капусты	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Печень по-строгановски	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Картофельное пюре	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Яблоко свежее	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Сок томатный	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за обед:		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за день:		910	25,51	20,66	108,06	720,13	пром
Среднее значение за период:			40,41	34,45	191,27	1244,30	
			48,56	48,22	207,37	1468,17	

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т. Лапшиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:Делта плюс, 2017