



СОГЛАСОВАНО:

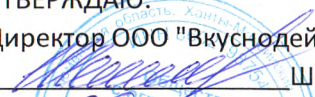
Директор МАОУ "Белоярская СОШ № 1"


 Соколова Т.М.
_____ 20____ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

 Шикула А.М.
_____ 20____ 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

2 смена

на зимне-весенний период 2023г.

п.Белый Яр МАОУ "Белоярская СОШ №1"

Основное меню для детей с заболеванием сахарный диабет 2 смена

1 неделя понедельник

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал	ХЕ
1	2	3	5	6	7	8	9
Обед							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70	0.30
88	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250	7.27	9.75	7.31	151.49	0.61
310	Картофель отварной с зеленью	180	3.68	5.76	24.53	164.70	2.04
294	Котлеты куриные рубленные	100	15.78	13.60	13.50	181.34	1.13
676	Отвар из плодов 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	31.77	35.97	72.25	678.43	6.02
Полдник							
386	Кефир	110	5.80	5.00	8.00	100.00	0.67
338	Груши печеные	200	0.90	0.60	20.60	72.00	1.72
377	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.13	0.02	0.21	0.37	0.02
3	Бутерброд с сыром (на хлебе столичном)	50	6.27	7.86	14.83	155.00	1.24
	итого за полдник:	560.00	13.10	13.48	43.64	327.37	3.64
	Итого за обед и полдник:	1440.00	44.87	49.45	115.89	1005.80	9.66

1 неделя вторник

Обед							
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.42	6.03	6.28	85.00	0.52
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10	1.34
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5.49	6.00	24.63	174.60	2.05
796	Соус красный основной	30	4.78	2.44	2.1	49.51	0.18
393	Наггетсы куриные	100	14.20	12.70	4.50	99.00	0.38
389	Сок томатный	200	2.00	0.20	5.80	29.70	0.48
ПП	Хлеб столичный	34	2.31	0.34	15.30	73.44	1.28
	итого за обед:	894.00	38.12	34.22	74.67	676.35	6.22
Полдник							
716	Рагу овощное	200	3.37	9.82	16.38	270.47	1.37
386	Кефир 2.5%	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.60
ПП	Хлеб столичный	20	1.36	0.20	9.00	43.20	0.75
338	Апельсины свежие	209	1.88	0.42	16.93	89.87	1.41
	итого за полдник:	609.00	11.83	14.94	49.51	493.54	4.13
	Итого за обед и полдник:	1503.00	49.95	49.16	124.18	1169.89	10.35

1 неделя среда

Обед							
17	Салат из белокочанной капусты, огурцов и сладкого перца	100	1.28	7.09	3.82	84.10	0.32
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	251	5.06	4.85	15.21	136.39	1.27
198	Фасоль отварная с маслом	150	13.25	6.53	31.67	242.85	2.64
246	Гуляш из отварной говядины	105	13.50	14.48	4.00	165.00	0.33
342	Компот из свежих груш без сахара	200	0.16	0.12	3.40	19.08	0.28
ПП	Хлеб столичный	50	3.40	0.50	22.50	108.00	1.88
	итого за обед:	856.00	36.65	33.57	80.60	755.42	6.72
Полдник							
219	Сырники из творога со сметаной 100/20 (без сахара)	120	16.00	13.44	8.50	172.30	0.71
652	Чай без сахара	200	0.06	0.00	0.00	0.31	0.00
338	Яблоки свежие	142	0.58	0.58	14.21	68.15	1.18
	итого за полдник:	462.00	16.64	14.02	22.71	240.76	1.89
	Итого за обед и полдник:	1318.00	53.29	47.59	103.31	996.18	8.61

1 неделя четверг

Обед							
67	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122.00	0.55
101	Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	251	1.97	2.71	12.11	85.75	1.01
440	Говядина, тушеная с капустой	215	18.04	13.39	12.53	243.00	1.04
673	Напиток брусничный без сахара	200	0.00	0.00	0.70	3.46	0.06
ПП	Хлеб столичный	60	4.08	0.60	27.00	129.60	2.25
	итого за обед:	826.00	25.48	26.72	58.89	583.81	4.91
Полдник							
386	Ряженка	140	3.66	3.50	5.88	71.56	0.49

7.27	Кабачки припущенные с овощами	180	2.04	5.46	12.56	123.20	1.05
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	108.00	1.13
	итого за полдник:	350.00	7.74	9.26	31.94	302.76	2.66
	Итого за обед и полдник:	1176.00	33.22	35.98	90.83	886.57	7.57

1 неделя пятница

Обед							
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164.20	1.98
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	250	7.32	9.72	10.70	159.10	0.89
310	Картофель отварной	180	3.43	3.71	29.51	166.59	2.46
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	9.75	4.45	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	42	2.94	0.42	20.58	98.70	1.72
	итого за обед:	872.00	26.78	24.74	92.51	714.67	7.71
Полдник							
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	60	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	Мандарины свежие	102	0.94	0.24	8.85	44.84	0.74
	итого за полдник:	572.00	19.38	19.95	28.94	379.70	2.41
	Итого за обед и полдник:	1444.00	46.16	44.69	121.45	1094.37	10.12

2 неделя понедельник

Обед							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	100	0.96	6.08	3.65	70.70	0.30
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	7.19	6.59	15.61	163.86	1.30
198	Фасоль отварная с маслом	180	15.90	7.83	38.00	291.42	3.17
267	Шницель из говядины	100	16.80	19.20	15.60	305.94	1.30
796	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51	0.18
676	Отвар из плодов шиповника	200	0.68	0.28	0.76	2.20	0.06
ПП	Хлеб столичный	45	3.15	0.45	22.05	105.75	1.84
	итого за обед:	905.00	47.46	42.87	97.77	989.38	8.15
Полдник							
129	Капуста цветная отварная с маслом	180	2.36	5.07	12.41	107.08	1.03
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	Груши свежие	170	0.68	0.51	17.51	79.90	1.46
	итого за полдник:	580.00	5.14	5.88	43.42	252.09	3.62
	итого за обед и полдник:	1485.00	52.60	48.75	141.19	1241.47	11.77

2 неделя вторник

Обед							
25	Салат Степной из разных овощей	100	1.60	10.02	8.30	120.56	0.69
103	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	250	7.92	6.51	16.06	165.10	1.34
310	Картофель отварной с зеленью	180	3.68	5.76	24.53	164.70	2.04
280	Фрикадельки рыбные запечные с молочным соусом	110	10.38	6.93	8.73	151.00	0.73
346	Компот из апельсинов без сахара	200	0.44	0.10	2.66	14.95	0.22
ПП	Хлеб столичный	100	7.00	1.00	49.00	235.00	4.08
	итого за обед:	940.00	31.02	30.32	109.28	851.31	9.11
Полдник							
372	Яблоки печеные	200	0.80	0.80	19.60	64.00	1.61
386	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.61
338	Мандарины свежие	103	0.82	0.21	7.73	39.14	0.61
	итого за полдник:	483.00	6.84	5.51	34.53	193.14	2.83
	итого за обед и полдник:	1423.00	37.86	35.83	143.81	1044.45	11.94

2 неделя среда

Обед							
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00	0.8
84	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной	250	8.83	4.90	12.83	184.93	1.0
244	Плов из отварной говядины с перловой крупой	200	18.72	18.89	31.62	289.75	2.6
ПП	Хлеб столичный	40	2.72	0.40	18.00	86.40	1.5
342	Компот из вишни без сахара	180	0.29	0.07	3.78	18.97	0.3
	итого за обед:	770.00	32.16	31.26	76.63	690.05	6.3
Полдник							
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 полдник:	598.00	19.00	20.32	35.36	409.06	2.95
	итого за обед и полдник:	1368.00	51.16	51.58	111.99	1099.11	9.33

2 неделя четверг

Обед							
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.51	7.86	7.25	117.70	0.60
99	Суп из овощей со сметаной и говядиной	250	7.31	10.40	9.51	167.76	0.79
139	Капуста тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60	1.18
279	Тефтели куриные с соусом красный основной	110	21.97	19.67	22.49	182.51	1.87
389	Сок томатный	200	2.00	0.20	5.80	29.70	0.48
ПП	Хлеб столичный	48	3.26	0.48	21.60	103.68	1.80
	итого за обед:	888.00	42.72	45.23	80.85	739.95	6.74
Полдник							
7.27	Кабачки припущенные с овощами	200	2.27	6.07	13.96	136.90	1.16
ПП	Хлеб столичный	30	2.04	0.30	13.50	64.80	1.13
389	Сок томатный	200	2.00	0.20	5.80	33.00	0.48
	итого за полдник:	430.00	6.31	6.57	33.26	234.70	2.77
	итого за обед и полдник:	1318.00	49.03	51.80	114.11	974.65	9.51

2 неделя пятница

Обед							
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40	0.54
95	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной	250	7.56	9.89	11.53	173.27	0.96
259	Жаркое по - домашнему	200	18.51	20.67	18.94	337.14	1.58
342	Компот из свежих груш без сахара	200	0.16	0.12	3.40	19.08	0.28
ПП	Хлеб столичный	60	4.20	0.60	29.40	141.00	2.45
	итого за обед:	810.00	31.74	34.53	69.74	730.89	5.81
Полдник							
129	Капуста цветная отварная с маслом	180	2.36	5.07	12.41	107.08	1.03
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	Груши свежие	170	0.68	0.51	17.51	79.90	1.46
	итого за полдник:	580.00	5.14	5.88	43.42	252.09	3.62
	итого за обед и полдник:	1390.00	36.88	40.41	113.16	982.98	9.43
	Итого за весь период:	13865.00	455.02	455.24	1179.92	10495.47	98.33
	Среднее значение за период:	1386.50	45.50	45.52	117.99	1049.55	9.83

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 12 лет и старше

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	90	92	220	2000
Норма 50%	45.00	46.00	110.00	1000.00
Факт	45.50	45.52	117.99	1049.55

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 7-11 лет

Показатели в сутки	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,Ккал
Норма 100%	77	79	210	1900
Норма 50%	38.50	39.50	105.00	950.00
Факт	45.50	45.52	117.99	1049.55

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.
/утверждённые 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. Могилюго 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 И.П. Могилюго 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) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 11) ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 12) 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)
- 13) 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.