

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "Белоярская СОШ № 1"



Соколова Т.М.

20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шикун 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

1 смена

на зимне-весенний период 2023г.

п.Белый Яр МАОУ "Белоярская СОШ №1"

Основное меню для детей с заболеванием сахарный диабет 1 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
Завтрак							
255	Каша вязкая молочная пшённой крупы (без сахара)	200	7.12	5.65	29.43	265.75	2.45
14	Масло сливочное порциями	10	0.06	8.25	0.08	74.80	0.01
15	Сыр порциями	20	5.20	5.36	0.00	70.60	0.00
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	Груши свежие	171	0.68	0.51	17.51	79.90	1.46
	итого за завтрак:	661.00	17.27	20.39	74.23	621.02	6.19
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 рубленые	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
	Итого за завтрак и обед:	1541.00	49.04	56.36	146.48	1299.45	12.21

1 неделя вторник

Завтрак							
716	Рагу овощное	180	3.03	8.84	14.74	243.42	1.23
268	Биточки по-Белорусски из говядины с соусом красный основной	90	12.86	12.88	3.18	189.87	0.27
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	124	0.96	0.24	9.00	45.60	0.75
	итого за завтрак:	654.00	21.06	22.58	54.13	608.86	4.51
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
	Итого за завтрак и обед:	1548.00	59.18	56.80	128.80	1285.21	10.73

1 неделя среда

Завтрак							
256	Каша вязкая молочная Геркулесовая (без сахара)	200	8.07	5.59	31.20	257.56	2.60
219	Сырники из творога со сметаной 100/20 (без сахара)	120	16.00	13.44	8.50	172.30	0.71
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	26.54	23.52	55.25	541.07	4.60
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
	Итого за завтрак и обед:	1415.00	63.19	57.09	135.85	1296.49	11.32

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	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	102	0.94	0.24	8.85	44.84	0.74
	итого за завтрак:	572.00	21.42	20.25	42.44	444.50	3.54
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
	Итого за завтрак и обед:	1398.00	46.90	46.97	101.33	1028.31	8.44

1 неделя пятница

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	50	3.40	0.50	22.50	108.00	1.88
377	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.13	0.02	0.21	0.37	0.02
338	Яблоки свежие	170	0.68	0.51	17.51	79.90	1.46
	итого за завтрак:	670.00	18.62	14.78	77.20	512.77	6.43
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
	Итого за завтрак и обед:	1542.00	45.40	39.52	169.71	1227.44	14.14

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	6.03	8.45	14.74	160.85	1.23
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	16.30	14.52	70.63	522.05	5.89
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
	итого за завтрак и обед	1585.00	63.76	57.39	168.40	1511.43	14.03

2 неделя вторник

Завтрак							
70	Овощи консервированные (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.18
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
796	Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51	0.18
ПП	Хлеб столичный	40	2.72	0.40	18.00	86.40	1.50
382	Какао с молоком (без сахара)	200	4.08	3.54	2.58	23.08	0.22
	итого за завтрак:	580.00	24.79	25.56	58.81	509.42	4.90
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
	итого за завтрак и обед :	1520.00	55.81	55.88	168.09	1360.73	14.01

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							
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1.60	7.00	10.40	110.00	0.87
84	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной	250	8.83	4.90	12.83	184.93	1.07
244	Плов из отварной говядины с перловой крупой	200	18.72	18.89	31.62	289.75	2.64
ПП	Хлеб столичный	40	2.72	0.40	18.00	86.40	1.50
342	Компот из вишни без сахара	180	0.29	0.07	3.78	18.97	0.32
	итого за обед:	770.00	32.16	31.26	76.63	690.05	6.39
	итого за завтрак и обед :	1368.00	51.16	51.58	111.99	1099.11	9.33

2 неделя четверг

Завтрак							
70	Овощи консервированные огурцы	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.09
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50	1.71
266	Люля-кебаб с соусом красный основной	100	18.28	14.44	3.23	177.01	0.27
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	40	3.28	1.36	28.40	105.12	2.37
379	Кофейный напиток без сахара	200	3.16	2.68	0.94	40.90	0.08
	итого за завтрак:	550.00	29.78	24.06	54.12	474.53	4.51
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
	итого за завтрак и обед :	1438.00	72.50	69.29	134.97	1214.48	11.25

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
14	Масло сливочное порциями	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00
ПП	Хлеб столичный	40	2.72	0.40	18.00	86.40	1.50
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							
45	Салат из белокочанной 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
	итого за завтрак и обед :	1275.00	55.32	60.28	109.21	1157.78	9.10
	Итого за весь период:	14630.00	562.26	551.16	1374.83	12480.43	114.57
	Среднее значение за период:	1463.00	56.23	55.12	137.48	1248.04	11.46

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 60%	54.00	55.20	132.00	1200.00
Факт	56.23	55.12	137.48	1248.04

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 60%	46.20	47.40	126.00	1140.00
Факт	56.23	55.12	137.48	1248.04

Основание:

- 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
- 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
- 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
- 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
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.
- МР 2.4.0179-20
- ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержающие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО - 12536993
- ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 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
- 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.