

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 31 им. А.В. Суворова



1 Р.О. Ковалев

202 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

Ю.С. Белова

«    »      202   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			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>29,25</b>	<b>27,73</b>	<b>62,31</b>	<b>693,13</b>	
<b>Обед:</b>							
	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	Л443
	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
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>32,21</b>	<b>31,09</b>	<b>118,71</b>	<b>882,53</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61,46</b>	<b>58,82</b>	<b>181,02</b>	<b>1575,66</b>	

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 2							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л1500
	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Чай черный без сахара	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	386
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>21,00</b>	<b>25,42</b>	<b>91,84</b>	<b>679,64</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	Л150
	Зразы рыбные рубленные	90	9,42	14,94	13,99	228,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	338
	Компот из яблок без сахара	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>20,00</b>	<b>25,80</b>	<b>111,50</b>	<b>758,04</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,00</b>	<b>51,22</b>	<b>203,34</b>	<b>1437,68</b>	

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 3							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	<b>пром</b>
	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	<b>284</b>
	Кисель из сока плодового без сахара	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	<b>пром</b>
	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,15	<b>386</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>25,06</b>	<b>22,46</b>	<b>97,89</b>	<b>693,94</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	<b>47</b>
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	<b>102</b>
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	<b>255</b>
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	<b>196</b>
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	32,01	131,49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>32,87</b>	<b>24,03</b>	<b>145,94</b>	<b>928,52</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,93</b>	<b>46,49</b>	<b>243,83</b>	<b>1622,46</b>	

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							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	<b>55</b>
	Шницель мясной рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	<b>267</b>
	Капуста тушеная	150	3,89	6,32	11,71	121,92	<b>205</b>
	Чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	15,20	61,50	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	<b>пром</b>
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>750,976</b>	<b>18,09</b>	<b>21,44</b>	<b>82,65</b>	<b>598,60</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	<b>49</b>
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	<b>94</b>
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	<b>160</b>
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	<b>297</b>
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>21,74</b>	<b>25,04</b>	<b>123,09</b>	<b>812,01</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>39,83</b>	<b>46,48</b>	<b>205,74</b>	<b>1410,61</b>	

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							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Котлета рыбная	90	7,79	6,23	10,81	130,48	234
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Фруктовый чай без сахара	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Сок томатный	200	1,50	0,00	22,80	97,20	389
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>800</b>	<b>26,95</b>	<b>18,02</b>	<b>109,16</b>	<b>720,79</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386
<b>Итого за обед:</b>		<b>1035</b>	<b>26,27</b>	<b>22,38</b>	<b>95,26</b>	<b>687,49</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,22</b>	<b>40,40</b>	<b>204,42</b>	<b>1408,28</b>	

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 6							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	<b>15</b>
	Пудинг из творога запеченый без сахара	160	18,20	16,92	29,20	341,88	<b>222</b>
	соус сметанный без сахара	30	0,12	0,00	15,76	63,54	<b>333</b>
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>258</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	<b>пром</b>
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>28,16</b>	<b>26,10</b>	<b>86,95</b>	<b>695,34</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	<b>50</b>
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	<b>102</b>
	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	<b>1500</b>
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	<b>205</b>
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	<b>386</b>
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>29,38</b>	<b>35,03</b>	<b>120,83</b>	<b>916,11</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,54</b>	<b>61,13</b>	<b>207,78</b>	<b>1611,45</b>	

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 7							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша геркулесовая молочная без сахара	210	5,10	10,72	33,42	250,56	182
	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>17,58</b>	<b>20,42</b>	<b>83,31</b>	<b>587,36</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>26,75</b>	<b>28,77</b>	<b>111,69</b>	<b>812,68</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,33</b>	<b>49,19</b>	<b>195,00</b>	<b>1400,04</b>	



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							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	<b>45</b>
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	<b>289</b>
	Кисель из сока плодового без сахара	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	<b>пром</b>
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	<b>386</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>23,58</b>	<b>19,84</b>	<b>102,76</b>	<b>683,88</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	<b>70</b>
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	<b>81</b>
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	<b>235</b>
	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	<b>311</b>
	Компот из яблок без сахара	200	0,52	0,18	28,86	119,10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>20,83</b>	<b>18,67</b>	<b>118,13</b>	<b>723,58</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,41</b>	<b>38,51</b>	<b>220,89</b>	<b>1407,46</b>	

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							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша перловая с морковью	150	2,90	5,40	37,20	209,00	178
	Чай черный без сахара	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>760</b>	<b>23,96</b>	<b>15,51</b>	<b>113,59</b>	<b>689,79</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	50
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	Л150
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	534
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>24,62</b>	<b>27,12</b>	<b>97,20</b>	<b>732,50</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,58</b>	<b>42,63</b>	<b>210,79</b>	<b>1422,29</b>	

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							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	<b>пром</b>
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	228,00	<b>237</b>
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	<b>125</b>
	Фруктовый чай без сахара	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	<b>пром</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,05</b>	<b>20,94</b>	<b>78,94</b>	<b>586,50</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	<b>49</b>
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	<b>102</b>
	Фрикадельки из кур	90	12,34	18,43	7,29	244,00	<b>297</b>
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	<b>205</b>
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	<b>386</b>
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>31,08</b>	<b>40,68</b>	<b>118,64</b>	<b>964,61</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,13</b>	<b>61,62</b>	<b>197,58</b>	<b>1551,11</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Возрастная категория: 7-11 лет

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

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 редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: Делли плюс, 2017