

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Барсовская СОШ № 1"

Гурова О.Н.

20__ г.



УТВЕРЖДАЮ: Директор ООО "Вкуснодей"

Шикуча А.В.

20__ г.



Основное меню 2 вариант

Для детей с заболеванием сахарный диабет

Для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 7-18 лет

1 смена

на зимне-весенний период 2025г.

п.Барсово МБОУ "Барсовская СОШ №1"

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	7,90	9,12	51,63	325,45	0,17	0,13	0,08	0,05	0,08	148,64	149,74	33,31	1,40	136,36	0,00	0,02	0,02	203	2011			
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	21	0,88	0,36	6,53	28,12	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	30,82	20,97	4,92	0,77	26,96	0,00	0,00	1,05	ПП				
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,00	0,00	376	2011			
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,48	37,89	37,89	0,06	0,03	0,01	0,00	34,90	16,95	10,97	0,10	154,55	0,00	0,00	0,15	341	2011			
Итого за прием пищи:	551	10,43	9,80	68,33	408,27	53,10	0,34	0,19	0,16	0,08	227,22	210,68	65,16	3,61	516,67	1,20	0,02	1,22					
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	100	1,38	7,07	3,94	86,67	29,06	0,03	0,04	0,05	0,00	31,05	26,40	12,57	0,86	163,02	2,85	0,00	0,01	17	2017			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,95	5,54	19,84	152,80	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	32,36	78,95	31,92	1,94	472,79	4,45	0,00	0,03	102	2011			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,82	6,74	53,18	312,43	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	17,11	223,70	149,50	5,25	316,20	2,74	0,00	0,02	171,1	2011			
БИТОЧКИ ЧИКЕН ТОП	100	11,64	8,06	3,14	144,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	5,09	0,01	0,07	271	2011			
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,27	2,42	2,05	34,40	0,49	0,00	0,00	0,14	0,05	5,98	8,13	3,68	0,16	33,84	0,47	0,00	0,00	349	2012			
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП				
СОК ТОМАТНЫЙ, 200г	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011			
Итого за прием пищи:	890	31,10	30,13	114,96	884,25	34,20	0,48	0,24	0,46	0,13	106,03	442,53	211,05	9,66	1 132,30	15,60	0,01	0,13					
Всего за День:		41,53	39,93	183,29	1 292,52	87,30	0,82	0,43	0,62	0,21	333,25	653,21	276,21	13,27	1 648,97	16,80	0,03	1,35					

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (без сахара)	200	8,09	9,07	30,30	238,89	0,52	0,17	0,15	0,04	0,08	124,10	202,85	62,34	1,68	291,98	11,64	0,00	0,02	173	2011			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон на здоровье)	40	4,33	8,89	6,14	118,28	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08	161,40	95,55	9,85	0,88	39,15	0,00	0,00	0,98	3	2011			
ИМУНЧЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м.100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011			
ЧАЙ С МОЛОКОМ (без сахара)	200	1,60	1,21	2,74	28,60	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	55,46	43,42	9,56	0,78	97,80	4,50	0,00	0,00	378	2011			
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01	338	2011			
Итого за прием пищи:	660	17,00	22,15	62,44	521,17	12,93	0,33	0,33	0,15	1,66	360,16	355,02	91,35	5,98	762,53	18,54	0,00	1,01					
Обед																							
САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,46	8,22	8,04	112,59	6,80	0,06	0,04	0,03	0,00	14,83	41,04	16,42	0,82	308,92	2,99	0,00	0,01	112	2016			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,04	6,80	8,16	143,48	11,18	0,05	0,08	0,20	0,00	42,91	78,43	22,40	1,46	370,20	5,75	0,00	0,03	88	2011			
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	7,19	4,76	31,23	235,32	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	11,89	85,88	46,54	0,72	123,20	0,00	0,65	0,00	54-22г-2020	2021			
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,06	12,89	14,45	193,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	246	2011			
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	26	1,73	0,26	8,93	55,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП				
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	9,37	55,10	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	10,80	3,06	3,06	0,54	10,00	0,00	0,00	0,00	388	2011			
ПАСТИДА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2023			
Итого за прием пищи:	848	31,67	33,20	93,16	852,66	105,98	0,16	0,20	0,41	0,08	80,43	208,41	88,42	3,54	812,32	8,74	0,65	0,04					
Всего за день:		48,67	55,35	155,60	1 373,83	118,91	0,49	0,53	0,56	1,74	440,59	563,43	179,77	9,52	1 574,85	27,28	0,65	1,05					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводаы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011	
ПЛОВ КУРИНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПЮЙ	190	16,15	16,15	33,19	349,37	1,10	0,05	0,03	0,23	0,00	28,64	154,51	24,40	1,17	152,21	0,88	0,02	0,03	331	2016	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,00	0,00	0,00	377	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	341	2011	
Итого за прием пищи:	580	19,71	16,72	53,26	465,04	42,66	0,12	0,09	0,25	0,00	83,04	203,00	47,68	2,61	428,02	2,68	0,02	0,19			
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,19	8,12	3,52	92,98	25,40	0,04	0,04	0,06	0,00	28,93	32,85	16,10	0,98	195,59	2,61	0,00	0,01	29	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	5,01	3,77	19,36	148,96	6,34	0,11	0,07	0,20	0,00	24,72	94,53	30,09	1,50	519,98	6,03	0,00	0,04	101	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	49,42	102,96	35,39	1,46	916,72	10,25	0,00	0,04	312	2011	
ФИЛЕ ТРЕСКИ И ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ (брюква, треска)	100	14,82	6,23	3,10	128,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	267	2012	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЛИМОН) (без сахара)	200	0,12	0,01	20,68	89,76	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	5,44	2,77	1,51	0,13	23,48	0,00	0,00	0,00	346	2011	
Итого за прием пищи:	860	27,00	24,76	82,86	700,13	46,44	0,30	0,24	0,30	0,09	108,51	233,11	83,09	4,07	1 655,77	18,89	0,00	0,09			
Всего за день:		46,71	41,48	136,12	1 165,17	89,10	0,42	0,33	0,55	0,09	191,55	436,11	130,77	6,68	2 083,79	21,57	0,02	0,28			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6,26	6,10	28,71	195,37	0,39	0,14	0,09	0,03	0,05	86,84	132,32	36,10	1,07	188,12	8,42	0,00	0,01	173	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ (без сахара)	80/20	14,37	12,23	7,70	214,48	0,17	0,04	0,17	0,08	0,11	122,41	156,62	18,65	0,61	126,47	2,67	0,02	0,02	326	2013
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	0,82	0,34	6,10	26,28	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	28,80	19,60	4,60	0,72	25,20	0,00	0,00	0,96	ПП	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,00	0,00	376	2011
БЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	590	22,12	19,15	54,68	494,94	12,60	0,33	0,34	0,12	0,16	261,71	329,16	72,91	5,78	698,19	13,49	0,02	1,02		
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ БУКЕТ	100	1,29	9,59	7,23	121,88	10,49	0,02	0,03	0,47	0,00	37,96	36,86	19,51	0,98	160,29	3,36	0,00	0,02	17	2017
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,58	5,95	15,66	139,19	5,69	0,08	0,06	0,21	0,00	46,46	89,21	29,46	1,56	440,22	5,30	0,00	0,03	84	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ	150	4,12	5,32	51,55	275,05	0,00	0,13	0,05	0,02	0,08	21,11	72,83	27,86	1,27	121,93	0,00	0,02	0,01	202	2011
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	100	14,14	12,55	4,26	185,73	0,29	0,02	0,06	0,02	0,04	55,34	40,48	6,39	0,08	80,94	4,72	0,00	0,00	327	2016
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	30	1,98	0,29	10,19	62,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	200	0,66	0,27	9,37	55,10	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	10,80	3,06	3,06	0,54	10,00	0,00	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	830	25,77	33,97	98,26	839,81	104,47	0,26	0,25	0,88	0,12	171,67	242,44	86,28	4,43	813,38	13,38	0,02	0,06		
Всего за день:		47,89	53,12	152,94	1 334,75	117,07	0,59	0,59	1,00	0,28	433,38	571,60	159,19	10,21	1 511,57	26,87	0,04	1,08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011					
КАША РАСОЛЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	9,26	6,34	45,49	272,50	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	18,26	192,19	128,10	4,52	270,69	2,34	0,00	0,01	171,1	2011					
МИДБОЛЫ С СЫРОМ И СОУСОМ	100	9,19	9,70	4,66	220,38	0,59	0,00	0,00	0,20	0,06	7,54	10,06	4,60	0,18	41,41	0,60	0,00	0,00	270	2011					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	27	1,84	0,27	9,45	58,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,00	0,00	0,00	377	2011					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,67	55,98	11,97	0,04	0,02	0,01	0,00	19,06	13,10	9,53	2,62	331,10	2,38	0,00	0,01	338	2011					
Итого за прием пищи:	657	21,49	16,86	73,34	620,05	16,06	0,28	0,17	0,24	0,14	64,26	246,84	154,51	8,66	764,01	7,12	0,00	0,03							
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,43	6,10	6,63	87,53	4,36	0,02	0,03	0,00	0,00	29,09	37,34	17,61	1,01	223,99	4,46	0,00	0,01	55	2011					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,91	8,73	10,72	104,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2011					
ВОК "ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ"	200	14,78	13,40	21,14	362,64	25,10	0,15	0,18	0,65	0,00	41,99	209,20	49,94	3,37	935,76	13,26	0,00	0,09	276	2016					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП						
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ (без сахара)	200	0,31	0,08	4,11	20,18	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	13,32	10,80	9,36	0,18	102,40	0,80	0,00	0,00	375	2011					
Итого за прием пищи:	780	20,47	28,61	53,10	639,90	31,86	0,18	0,22	0,66	0,00	84,40	257,34	76,91	4,56	1262,15	18,52	0,00	0,10							
Всего за день:		41,96	45,47	126,44	1259,95	47,92	0,46	0,39	0,90	0,14	148,66	504,18	231,42	13,22	2026,16	25,64	0,00	0,13							

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ ОТВАРОНОЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	19,77	13,82	6,06	288,28	0,23	0,09	0,61	0,42	3,38	121,98	292,63	21,32	3,43	276,49	34,05	0,04	0,07	210	2011	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	25	1,70	0,25	8,75	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (без сахара)	200	1,60	1,21	2,74	28,60	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	55,46	43,42	9,56	0,78	97,80	4,50	0,00	0,00	378	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,48	37,91	37,91	0,06	0,03	0,01	0,00	34,92	16,56	10,97	0,10	154,64	0,00	0,00	0,15	341	2011	
Итого за прием пищи:	535	25,67	15,60	28,81	432,07	40,84	0,21	0,73	0,44	3,38	223,16	386,49	53,19	4,69	588,33	38,55	0,04	0,22			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1,10	6,19	4,31	79,50	20,64	0,05	0,03	0,13	0,00	15,66	29,27	18,02	0,94	280,00	2,08	0,00	0,00	14	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/2	2,21	3,59	24,68	101,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54-6С-2020	2021	
ПРОЕБ ГОРЮХОВЕ С МАСЛОМ	150	13,25	7,33	38,64	279,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199	2011	
ЦЕВБАЧУЧИ МЯСНЫЕ	100	13,97	8,15	8,15	203,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П		
НАПИТОК КЛОКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,12	0,05	0,88	6,66	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	3,09	2,43	3,31	0,13	29,16	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	832	32,69	25,61	87,16	735,01	22,11	0,05	0,03	0,13	0,00	18,75	31,71	21,33	1,07	289,16	2,08	0,00	0,00			
Всего за день:		58,36	41,21	115,97	1167,08	62,95	0,26	0,76	0,57	3,38	241,91	418,20	74,52	5,76	877,49	40,63	0,04	0,22			

7 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	6,56	8,08	50,16	302,21	0,52	0,60	0,85	0,40	2,16	105,25	73,27	19,47	9,99	213,77	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2011				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон на здорраве)	40	4,33	8,89	6,14	118,28	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08	161,40	95,55	9,85	0,88	39,15	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	3	2011					
ИМУНУЛЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м.100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011					
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК ЗАКОВОСЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет) без сахара	180	2,95	2,19	10,20	72,98	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,83	87,67	19,80	0,53	164,02	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	418	2016					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	127	0,51	0,51	12,49	59,90	12,75	0,04	0,03	0,01	0,00	20,39	14,02	10,20	2,80	354,31	2,55	0,00	0,01	0,00	0,00	338	2011					
Итого за прием пищи:	647	16,85	22,17	90,49	632,37	13,85	0,79	1,08	0,51	3,74	384,87	270,51	59,32	14,20	771,25	19,65	0,00	0,99									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	6,38	67,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2011					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРПОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,87	6,60	20,56	154,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2011					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,28	15,13	28,19	286,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2011					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ (без сахара)	200	0,23	0,12	4,04	19,56	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,31	7,14	5,87	0,54	110,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	375						
Итого за прием пищи:	780	24,18	28,24	69,67	592,31	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,31	7,14	5,87	0,54	110,02	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		41,03	50,41	160,16	1224,68	15,85	0,80	1,08	0,51	3,74	394,18	277,65	65,19	14,74	881,27	20,47	0,00	0,99									

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011					
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	7,19	4,76	31,23	235,32	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	11,89	85,88	46,54	0,72	123,20	0,00	0,65	0,00	54-22-2020	2021					
БИТОЧКИ ЧИЖЕН ТОП	70	8,15	7,72	2,20	101,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011					
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,28	2,50	2,10	35,36	0,50	0,00	0,00	0,15	0,05	6,32	8,49	3,92	0,16	35,26	0,51	0,00	0,00	349	2012					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	1,99	0,29	10,22	63,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП						
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,00	0,00	376	2011					
Итого за прием пищи:	540	18,27	15,33	47,62	445,57	2,94	0,05	0,06	0,18	0,13	35,09	124,48	61,98	2,16	267,86	2,31	0,65	0,01							
Обед																									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,66	6,10	9,66	101,79	47,25	0,06	0,06	0,59	0,00	37,50	36,27	18,65	0,77	156,55	1,75	0,00	0,02	49	2011					
СУП КУРИНЫЙ	250	6,33	8,69	13,59	123,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152	2016					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ	150	4,12	5,32	51,55	275,05	0,00	0,13	0,05	0,02	0,08	21,11	72,83	27,86	1,27	121,93	0,00	0,02	0,01	202	2011					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16,31	15,30	13,25	240,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2011					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП						
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (БЕЗ САХАРА)	200	0,12	0,05	0,90	6,79	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	2,48	3,38	0,14	29,75	0,00	0,00	0,00	437	2008					
Итого за прием пищи:	830	30,58	35,76	99,45	811,76	48,75	0,19	0,11	0,61	0,08	61,76	111,58	49,89	2,18	308,23	1,75	0,02	0,03							
Всего за день:		48,85	51,09	147,07	1257,33	51,69	0,24	0,17	0,79	0,21	96,85	236,06	111,87	4,34	576,09	4,06	0,67	0,04							

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (без сахара)	200	8,09	9,07	30,30	238,89	0,52	0,17	0,15	0,04	0,08	124,10	202,85	62,34	1,68	291,98	11,64	0,00	0,02	173	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон на здоровье)	40	4,33	8,89	6,14	118,28	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08	161,40	95,55	9,85	0,88	39,15	0,00	0,00	0,98	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,10	41,31	89,78	6,39	1,26	70,45	10,00	0,01	0,02	209	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ (без сахара)	200	1,60	1,21	2,74	28,60	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	55,46	43,42	9,56	0,78	97,80	4,50	0,00	0,00	378	2011
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2023
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	341	2011
Итого за прием пищи:	612	21,51	22,28	60,97	557,78	38,93	0,38	0,53	0,28	1,26	417,27	448,60	99,14	4,70	654,38	26,14	0,01	1,17		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ	100	1,39	10,16	7,15	126,32	5,13	0,04	0,03	0,20	0,00	23,12	39,50	17,59	0,79	245,16	2,90	0,00	0,02	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,11	9,17	18,04	158,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,82	6,74	53,18	312,43	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	17,11	223,70	149,50	5,25	316,20	2,74	0,00	0,02	171,1	2011
УТРАЩ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	11,29	12,09	15,86	121,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2016
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	48	3,27	0,48	16,84	103,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП
СОК ТОМАТНЫЙ, 200г	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	878	32,88	38,64	133,38	912,14	5,13	0,31	0,17	0,22	0,08	40,23	263,20	167,09	6,04	561,36	5,64	0,00	0,04		
Всего за день:		54,39	60,92	194,35	1489,92	44,06	0,69	0,70	0,50	1,34	457,50	711,80	266,23	10,74	1215,74	31,78	0,01	1,21		

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																					
Завтрак																									
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	71	2011					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,24	6,67	29,18	193,84	7,92	0,04	0,02	0,10	0,06	30,08	132,87	21,12	1,09	72,43	0,00	0,01	0,02	166	2012					
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,27	2,42	2,05	34,40	0,49	0,00	0,00	0,14	0,05	5,98	8,13	3,68	0,16	33,84	0,47	0,00	0,00	349	2012					
НАГЕТСЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	10,24	8,00	2,51	208,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	269	2011					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	27	1,86	0,27	9,57	59,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,00	0,00	0,00	377	2011					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,68	56,01	11,92	0,04	0,02	0,01	0,00	19,07	13,11	9,53	2,62	331,29	2,38	0,00	0,01	338	2011					
Итого за прием пищи:	647	17,78	17,93	57,12	566,19	31,49	0,10	0,07	0,32	0,11	67,71	173,41	47,05	5,07	589,77	3,65	0,01	0,03							
Обед																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1,80	7,11	7,60	102,83	13,62	0,03	0,03	0,00	0,00	36,51	33,03	14,10	0,80	155,02	2,25	0,00	0,01	3	2015					
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,30	5,86	16,26	129,72	6,57	0,08	0,06	0,20	0,00	25,49	66,63	23,40	1,01	480,39	4,76	0,00	0,03	96	2011					
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	49,42	102,96	35,39	1,46	916,72	10,25	0,00	0,04	312	2011					
ФИЛЕ ТРЕСКИ И ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ (брокеты трески)	100	14,82	6,23	3,10	128,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	267	2012					
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП						
КОМПЛОТ ИЗ ВЯЛИНИ (без сахара)	200	0,31	0,08	4,11	20,18	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	13,32	10,80	9,36	0,18	102,40	0,80	0,00	0,00	375	2011					
Итого за прием пищи:	860	25,09	25,90	67,27	621,16	35,05	0,27	0,23	0,25	0,09	124,74	213,42	82,25	3,45	1654,53	18,06	0,00	0,08							
Всего за день:		42,87	43,83	124,39	1187,35	66,54	0,37	0,30	0,57	0,20	192,45	386,83	129,30	8,52	2244,30	21,71	0,01	0,11							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	472,26	482,81	1 496,33	12 732,58	701,39	5,14	5,29	6,57	11,33	2 930,32	4 759,07	1 624,47	97,00	14 640,23	236,81	1,47	6,46			
Среднее значение за период	47,23	48,28	149,63	1 273,26	70,14	0,51	0,53	0,66	1,13	293,03	475,91	162,45	9,70	1 464,02	23,68	0,15	0,65			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	34,1	51,1																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Сахарный диабет 1 смена 7-18 лет	602	839

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. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛилиус 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания Детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛилиус 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) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- 9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- 10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- 11) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- 12) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016
- 13) Методические рекомендации МР 2.4.0162-19
- 14) ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, специалистов общественного питания. Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в мед.организациях РФ. Москва - 2014, 460 с.

Меню составил: Технолог



Шиян Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом:



Тихоновой Ю.А.