

« СОГЛАСОВАНО »

Директор МБОУ «СШ № 2 имени
Героев Советского десанта»
Половко С.А.



« УТВЕРЖДАЮ »

Индивидуальный предприниматель
Рублева А.Н.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
циклическое меню для организации диетического
питания (сахарный диабет) в общеобразовательных учреждениях

2022г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ (САХАРНЫЙ ДИАБЕД)

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя 1

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ | 204 | 5.9 | 9.9 | 36.4 | 258.6 | 174 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.5 | 4.4 | 0.0 | 54.6 | 15 | 2011 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.4 | 7.5 | 15.2 | 137.1 | 1 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 5.1 | 63.7 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 589 | 18.3 | 25.4 | 81.6 | 632.0 | | |
| Всего за день: | | 18.3 | 25.4 | 81.6 | 632.0 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ИКРА ОВОЩНАЯ | 60 | 1.1 | 8.0 | 44.8 | 95.5 | к/к | 2021 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ | 90 | 9.1 | 11.0 | 11.2 | 182.8 | 268 | 2011 |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" | 150 | 4.0 | 4.1 | 24.3 | 150.2 | 303.3 | 2011 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4.9 | 4.5 | 0.3 | 60.9 | 209 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.2 | 0.0 | 0.4 | 3.2 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.2 | 0.4 | 19.8 | 92.8 | к/к | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 23.8 | 28.2 | 115.9 | 656.4 | | |
| Всего за день: | | 23.8 | 28.2 | 115.9 | 656.4 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.5 | 3.0 | 1.5 | 37.0 | 21 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 50/40 | 6.6 | 7.5 | 9.8 | 132.7 | 239 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С | 150/5 | 3.3 | 7.8 | 22.3 | 172.1 | 128 | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 565 | 15.4 | 19.0 | 83.7 | 574.4 | | |
| Всего за день: | | 15.4 | 19.0 | 83.7 | 574.4 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 115 | 22.4 | 15.1 | 11.8 | 277.2 | 223 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | 2.4 | 7.3 | 64.8 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,2 | 142,0 | КК | 2011 |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 150 | 0.8 | 0.8 | 19,6 | 94.0 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 525 | 31.1 | 18,7 | 68.9 | 967.0 | | |
| Всего за день: | | 31.1 | 18,7 | 68.9 | 967.0 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 71 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ | 90 | 9.1 | 10.5 | 10.8 | 177.6 | 268 | 2011 |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 150 | 4.6 | 4.9 | 20.3 | 142.7 | 303.1 | 2011 |
| ЧАЙ | 200 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 1.2 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 18.3 | 16.0 | 62.7 | 470.5 | | |
| Всего за день: | | 18.3 | 16.0 | 62.7 | 470.5 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С М/С | 194/10 | 8.1 | 12.1 | 31.2 | 266.8 | 173 | 2011 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.4 | 7.5 | 15.2 | 137.1 | 1 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.5 | 4.4 | 0.0 | 54.6 | 15 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 5.1 | 63.7 | 382 | 2011 |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 559 | 18.2 | 27.4 | 61.3 | 569.2 | | |
| Всего за день: | | 18.2 | 27.4 | 61.3 | 569.2 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1.0 | 2.4 | 4.9 | 46.2 | 53 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 13.5 | 9.7 | 9.7 | 187.5 | 261 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 5.4 | 4.2 | 34.3 | 194.1 | 203 | 2011 |
| КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 386 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 29.1 | 21.3 | 86.0 | 663.8 | | |
| Всего за день: | | 29.1 | 21.3 | 86.0 | 663.8 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 71 | 2011 |
| ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13.7 | 14.8 | 3.5 | 208.8 | 290 | 2011 |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 150 | 4.6 | 4.9 | 20.3 | 142.7 | 303.1 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | 0.1 | 0.1 | 8.7 | 36.5 | 350 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 670 | 23.3 | 20.8 | 73.7 | 584.0 | | |
| Всего за день: | | 23.3 | 20.8 | 73.7 | 584.0 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 115 | 25.9 | 19.3 | 38.8 | 436.3 | 223 | 2011 |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 338 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | 2.4 | 7.3 | 64.8 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,2 | 142,0 | | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 34,4 | 22,7 | 91,0 | 713,6 | | |
| Всего за день: | | 34,4 | 22,7 | 91,0 | 713,6 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Завтрак | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 60 | 0.8 | 3.6 | 3.9 | 52.1 | 55 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ | 90 | 9.1 | 11.0 | 11.2 | 182.8 | 268 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С | 150/5 | 3.3 | 7.8 | 22.3 | 172.1 | 128 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | 0.1 | 0.1 | 8.7 | 36.5 | 350 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 565 | 17.3 | 23.0 | 76.0 | 584.1 | | |
| Всего за день: | | 17.3 | 23.0 | 76.0 | 584.1 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 219,0 | 220,7 | 715,9 | 5624,5 |
| Среднее значение за период | 21.9 | 22.1 | 71.6 | 562.5 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в | 15.6 | 35.3 | 49.1 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак |
|------------------|---------|
| 7-11 лет ЗАВТРАК | 538 |