

Согласованно
Директор

Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.

МП

МП

Основное 10 дневное меню для детей с заболеванием сахарный диабет для обучающихся 1-4 классов

Рацион:		Неделя:1			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,83	2,7	4,58	45,6	54-13з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 205	205	1,54	4,71	6,47	79,7	88-2017 Ту
	Котлета куриная тушеная в томатном соусе 120	120	15,95	9,77	17	220,26	294-2017
	Картофель отварной с маслом 150	150	2,9	3,67	22,2	133,8	125
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	Компот из изюма 200 б/с	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед		775	24,32	21,42	81,92	623,49	
Итого за день		775	24,32	21,42	81,92	623,49	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 205	205	1,85	4,39	10,93	90,51	54-18с
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 225	225	23,51	7,88	19,8	244,58	54-22м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	70	4,67	0,82	23,33	119,58	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 б/с	200	0,56		22,28	91,13	54-1хн
Итого за Обед		760	31,09	13,19	77,84	554,3	
Итого за день		760	31,09	13,19	77,84	554,3	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с
	Котлеты рубленые (курица/говядина)	90	15,61	8,51	15,56	197,91	294-2017 Т
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	Компот из изюма 200 б/с	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед		740	32,77	18,26	103,93	708,14	
Итого за день		740	32,77	18,26	103,93	708,14	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	205	1,57	4,69	8,9	90,9	82-2017 Ту
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай) 90	90	21,08	24,3	4,95	323,55	54-8р
	Ячка отварная 150	150	3,6	4,8	36,45	203,55	10,09
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	КОМПОТ ИЗ Клубники 200 б/с	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
Итого за Обед		745	31,52	40,46	85,43	838,93	
Итого за день		745	31,52	40,46	85,43	838,93	

Рацион:		Неделя:1			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 205	205	1,85	4,39	10,93	90,51	54-18с
	Жаркое по-домашнему из курицы 240	240	29,77	7,47	21,1	270,73	54-28м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	20	102,5	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА б/с	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Обед		765	36,72	12,86	68,73	537,54	
Итого за день		765	36,72	12,86	68,73	537,54	

Рацион:		Неделя:2			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,72	4,6	16,28	133,14	54-8с
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 120	120	15,5	15,37	10,7	242,83	278-2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,33	0,58	16,67	85,42	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК б/с	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед		780	31,75	25,75	106,65	785,99	
Итого за день		780	31,75	25,75	106,65	785,99	

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с
	Котлета куриная тушеная в томатном соусе 120	120	15,95	9,77	17	220,26	294-2017
	Картофель отварной с маслом 150	150	2,9	3,67	22,2	133,8	125
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	20	102,5	пром.
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА 200	200	1,11	0,11	17,33	74,33	54-2хн
Итого за Обед		790	30,72	23,13	101,23	736,19	
Итого за день		790	30,72	23,13	101,23	736,19	

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	205	1,57	4,69	8,9	90,9	82-2017 Ту
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 240	240	25,08	8,4	21,12	260,88	54-22м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	5,33	0,93	26,67	136,67	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 б/с	200	0,56		22,28	91,13	54-1хн
Итого за Обед		785	33,04	14,12	80,47	588,08	
Итого за день		785	33,04	14,12	80,47	588,08	

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Свекольник со сметаной на курином бульоне 205	205	1,85	4,39	10,93	90,51	54-18с
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 225	225	30,63	9,1	37,37	353,96	54-12м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	20	102,5	пром.
	Компот из изюма 200 б/с	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед		750	37,61	14,39	88,94	635,57	

Итого за день	750	37,61	14,39	88,94	635,57	
---------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

Рацион: Неделя:2 День:пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,6	3,08	1,8	37,58	54-5з
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 205	205	1,54	4,71	6,47	79,7	88-2017 Ту
	Жаркое по-домашнему из курицы 225	225	27,91	7	19,78	253,81	54-28м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	20	102,5	пром.
	КОМПОТ ИЗ ОБЛИПИХИ б/с	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн
	Кисломолочный продукт 200.	200	2,71	1,71	1,56	24	пром
Итого за Обед		950	36,96	18,2	57,01	536,59	
Итого за день		950	36,96	18,2	57,01	536,59	
Итого за период		7 840	326,5	201,78	852,15	6544,82	
Среднее значение за период			32,7	20,2	85,2	654,5	

* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

*** Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.