

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Советское
 Тигеева Н.Р.

МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3	4,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн-	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за завтрак	545	13,3	17,8	61,8	460,8	5,2
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	1,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175	2,0
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,4
54-26хн-	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за обед	825	25,5	29,5	61,8	614,2	5,2
	Итого за день	1570	38,8	47,3	123,6	1075	10,4

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-25гн-	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за завтрак	620	22,6	26,3	53,6	540,4	4,5
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-29хн-	Компот из смеси свежих ягод с	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за обед	875	26,5	30,2	56,6	605,5	4,7
	Итого за день	1495	49,1	56,5	110,2	1145,9	9,2

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,3	4,0
54-29гн-	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	495	15,9	18,4	62,3	478	5,2
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1	0,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	2,2
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,4
54-26хн-	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	860	32,1	40,4	59,6	730,1	5,0
	Итого за день	1355	48	58,8	121,9	1208,1	10,2
	Итого за неделю	7070	231,1	299,3	588,7	5973,2	49,2

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,6	46,9	360	3,9
54-33гн-	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за завтрак	490	12,7	23,4	60,8	502,8	5,1
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-1соус-	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,1
54-29хн-	Компот из смеси свежих ягод с	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за обед	890	34,9	29,2	59,4	641,3	5,0
	Итого за день	1460	57,5	73,5	123,8	1387,7	10,3

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-27гн-	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за завтрак	635	23,6	26,5	59,7	570,8	5,0
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-30хн-	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за обед	860	26,6	57,7	60,4	867	5,0
	Итого за день	1495	50,2	84,2	120,1	1437,8	10

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3	4,6
54-25гн-	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	490	13,7	17,8	62,2	464,5	5,2
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175	2,0
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-28хн-	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за обед	820	25,3	29,8	59,5	607	5,0
	Итого за день	1310	39	47,6	121,7	1071,5	10,2

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1	2,8
54-29гн-	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за завтрак	565	36,2	22,3	56,3	570,3	4,7
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8	1,0
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-4соус-	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,3
54-26хн-	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за обед	905	33,6	30	57,9	636,5	4,8
	Итого за день	1465	70,5	52,3	114,2	1206,8	9,5

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с	260	10,3	13,4	55,1	382,1	4,6
54-28гн-	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за завтрак	485	11,7	22,5	63,2	501,6	5,3
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	1,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9	1,5
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-29хн-	Компот из смеси свежих ягод с	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за обед	840	26	32,1	63	644,9	5,3
	Итого за день	1325	37,7	54,6	126,2	1146,5	10,6
	Итого за неделю	7055	254,9	312,2	606	6250,3	50,6
	Итого за 2 недели	14125	486	611,6	1194,7	12223,5	99,8
	Среднее значение за 2 недели	1412	48	61	119	1222	10

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, утвержден от 25.06.2020 г (протокол № 6)
«Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора по СанПиН 2.3/2,4,3590-20.