

Утверждаю:

Директор ООО «Торговый Дом Марс»



Согласовано:

Директор МОБУ «Сясьстройская СОШ №2»



Индивидуальное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся с сахарным диабетом в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Волховского района в 2024 г.

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Хлебные единицы, ХЕ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	2	3	4	5	6	7		8	
Неделя 1									
День 1									
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая без сахара	200	7,2	4,6	27,3	180	2,7	302*	
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0,4	4	0	11.10а****	
	Хлеб ржаной	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	т/к	
Итого за завтрак:		530	9,8	5,9	48,2	287	4,8		
Обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,7	0,2	2,7	16	0,2	54-23****	
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	1,4	3,4	6,6	63	0,6	1.2а****	
	Биточек рубленый из птицы	100	13,8	13,3	15,8	236	1,5	301**	
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,4	2,3	32,2	174	3,2	6.86****	
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	9,4	17	0,9	11.5а****	
	Хлеб ржаной	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к	
Итого за обед:		775	23,5	20,2	77,2	564	7,5		
Итого за день:			33,3	26,1	125,4	851	12,3		
Неделя 2									
День 2									
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая без сахара	200	7,7	3,7	26,6	171	2,6	6.4****	
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,2	1	0	11.10б****	
	Хлеб ржаной	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	т/к	
Итого за завтрак:		525	10,2	5	47,3	275	4,7		
Обед	Салат из белокочанной капусты (ранней) с луком зеленым	100	1,3	3,3	6,3	60	0,6	140*	
	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	200	1,7	2,6	8,9	67	0,8	1.4а****	
	Жаркое по-домашнему	250	16,1	16,7	23,7	318	2,3	259**	
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0	4	0,0	11.10а****	
Итого за обед:		780	21,3	23,5	49,8	506,5	4,8		
Итого за день:			31,5	28,5	97,1	782	9,5		

<b>День 3</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	200	7,0	2,9	29,3	171	2,9	0	0	4	0	297*	11.10a****	
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0		0	0	0					
	Хлеб ржаной	25	2	0,9	10,5	58	1,1	0,9	10,5	58	1,1		т/к	
	Фрукт свежий сезонный (манدارин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	0,4	10	45	1		т/к	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>9,6</b>	<b>4,2</b>	<b>50,2</b>	<b>278</b>	<b>5</b>	<b>4,2</b>	<b>50,2</b>	<b>278</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8.16****</b>	
<b>Обед</b>	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,7	5,1	0,6	47	0,3	3,4	6,8	120	0,6		1.3a****	
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,6	3,4	8,8	165	1	8,8	10,5	205	3,4		461*	
	Тефтели мясные в соусе	150	6,9	4,3	34,6	205	3,4	4,3	15,4	60	1,5		54-22.1****	
	Булгур отварной с растительным маслом	200	0,1	0,1	10,5	58	1	0,1	10,5	58	1		11-7a****	
	Компот из изюма без сахара	25	2	0,9	22,6	655	7,9	0,9	22,6	655	7,9		т/к	
	Хлеб ржаной	765	31,2	26,8	128,6	933	12,9	26,8	128,6	933	12,9			
<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>31,2</b>	<b>26,8</b>	<b>128,6</b>	<b>933</b>	<b>12,9</b>	<b>26,8</b>	<b>128,6</b>	<b>933</b>	<b>12,9</b>	<b>12,9</b>			
<b>Итого за день:</b>														
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная жидкая без сахара	200	6,4	2,8	28,6	166	2,8	4	0,3	57	0	297*	337*	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	1	0	4	0	1	0		11.106****	
	Чай без сахара	200	0,1	0	0		0	0	0					
	Хлеб ржаной	25	2	0,9	10,5	58	1,1	0,9	10,5	58	1,1		т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	0,4	10	45	1		т/к	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>13,7</b>	<b>8,1</b>	<b>49,6</b>	<b>327</b>	<b>4,9</b>	<b>8,1</b>	<b>49,6</b>	<b>327</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>54-23****</b>		
<b>Обед</b>	Огурец свежий в нарезке	100	0,7	0,2	2,7	16	0,2	3,1	19,3	124	1,9		1.16****	
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	10,2	9,3	180	0,9	10,2	9,3	126	2,1		54-7p****	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	3,2	3	21,4	60	1,5	3	21,4	60	1,5		7.1****	
	Картофельное пюре с растительным маслом	200	2	0,1	15,4	58	1,1	0,1	15,4	58	1,1		11.6a****	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	25	2	0,9	10,5	58	1,1	0,9	10,5	58	1,1		т/к	
	Хлеб ржаной	775	24,8	17,5	78,6	564	7,7	17,5	78,6	564	7,7			
<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>38,5</b>	<b>25,6</b>	<b>128,2</b>	<b>891</b>	<b>12,6</b>	<b>25,6</b>	<b>128,2</b>	<b>891</b>	<b>12,6</b>	<b>12,6</b>			
<b>Итого за день:</b>														
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная молочная жидкая без сахара	200	7,2	5	27	180	2,7	5	0	4	0	302*	11.10a****	
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0		0	0	0					
	Хлеб ржаной	25	2	0,9	10,5	58	1,1	0,9	10,5	58	1,1		т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	0,4	10	45	1		т/к	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>9,8</b>	<b>5,9</b>	<b>48,2</b>	<b>287</b>	<b>4,8</b>	<b>5,9</b>	<b>48,2</b>	<b>287</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>		
<b>Обед</b>	Винегрет овощной (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,5	10	9,8	126	0,9	10	9,8	126	0,9		71*	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,6	2,5	9,9	68	0,9	2,5	9,9	68	0,9		1.3****	
	Капуста тушенная с мясом	250	22,3	19,4	14,4	321	1,4	19,4	14,4	321	1,4		54-10m****	
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	9,4	17	0,9	0,1	9,4	17	0,9		11.5a****	
	Хлеб ржаной	25	2	0,9	10,5	58	1,1	0,9	10,5	58	1,1		т/к	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>27,6</b>	<b>32,9</b>	<b>54</b>	<b>590</b>	<b>5,2</b>	<b>32,9</b>	<b>54</b>	<b>590</b>	<b>5,2</b>	<b>5,2</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>37,4</b>	<b>38,8</b>	<b>102,2</b>	<b>877</b>	<b>10</b>	<b>38,8</b>	<b>102,2</b>	<b>877</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			

Неделя 2										
День 1	200	8	4	27	171	2,6	6,4****			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая без сахара	200	0,1	0	0	1	11.106****			
	Чай без сахара	200	2	10,5	58	1,1	т/к			
Итого за завтрак:	Хлеб ржаной	25	0,4	10	45	1	т/к			
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	10,2	47,3	275	4,7	54-2,3****			
Обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,7	2,7	16	0,2	1,2а****			
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	1,4	6,6	63	0,6	451**			
	Котлета мясная рубленая	100	12,1	13,7	230	1,4	6,86****			
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,4	2,3	32,2	3,2	11-7а****			
	Компот из изюма без сахара	200	0,1	0,1	1,5	60	1,5	т/к		
	Хлеб ржаной	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к		
Итого за обед:	775	21,7	20,6	81,2	601	8				
Итого за день:		31,9	25,6	128,5	876	13				
День 2										
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	200	7	29,3	171	2,9	297*			
	Чай без сахара	200	0,1	0,2	1	0	11.106****			
	Хлеб ржаной	25	2,0	10,5	58	1,1	т/к			
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	10	45	1	т/к			
Итого за завтрак:	525	9,5	4,2	50	275	5				
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	100	1,9	10,9	88	1	45*			
	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	200	1,7	8,9	67	0,8	1,4а****			
	Рагу из птицы	250	17,3	23,7	320	2,3	54-2,2м****			
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0,4	4	0	11.10а****			
	Хлеб ржаной	25	2	10,5	58	1,1	т/к			
	Итого за обед:	780	23	25,6	54,4	537	5,2			
Итого за день:		32,6	29,8	104,4	812	10,2				
День 3										
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая без сахара	200	7,2	27	180	2,7	302*			
	Чай без сахара	200	0,1	0,2	1	0	11.106****			
	Хлеб ржаной	25	2,0	10,5	58	1,1	т/к			
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	10	45	1	т/к			
Итого за завтрак:	525	9,7	5,9	48	284	4,8				
Обед	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	2	0,6	47	0,3	8,16****			
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,6	7	120	0,6	1,3а****			
	Печень по-строгановски	100	9,3	8,8	124	0,3	431*			
	Булгур отварной с растительным маслом	150	6,9	4,3	34,6	205	3,4	54-2,2г****		
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,2	0	15,4	60	2	11,6а****		
	Хлеб ржаной	25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к		
Итого за обед:	735	21,7	22,6	71,4	614	7,2				
Итого за день:		31,4	28,5	119,4	898	12				

<b>День 4</b>													
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная жидкая без сахара	200	6,4	3	29	166	3	297*					
	Чай без сахара	200	0,1	0	0	1	0	11.106****					
	Хлеб ржаной	25	2	0,9	11	58	1,1	т/к					
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	10	45	1	т/к					
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>8,9</b>	<b>4,1</b>	<b>49,3</b>	<b>270</b>	<b>4,9</b>							
<b>Обед</b>	Винегрет овощной (с 01\09 по 29\02 с луком реччатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,5	10	9,8	126	0,9	71*					
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,6	2,5	9,9	68	0,9	1.3****					
	Фрикадельки из птицы в соусе	130	10,8	7,4	9	135	0,9	360**					
	Рагу из овощей	150	3,5	8,5	18,6	167	1,8	54-9†					
	Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0,0	0	4	0,0	11.10а****					
	Хлеб ржаной	25	2	0,9	11	58	1,1	т/к					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>19,6</b>	<b>29,3</b>	<b>58,2</b>	<b>558</b>	<b>5,6</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>28,5</b>	<b>33,4</b>	<b>107,5</b>	<b>828</b>	<b>10,5</b>						
	<b>День 5</b>												
	<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая без сахара	200	7,7	4	27	171	2,6	6.4****				
		Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0	0	4	0	11.10а****				
Хлеб ржаной		25	2	0,9	10,5	58	1,1	т/к					
Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)		100	0,4	0,4	10	45	1	т/к					
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>10,3</b>	<b>5</b>	<b>47,5</b>	<b>278</b>	<b>4,7</b>						
<b>Обед</b>		Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами	100	1,3	4,1	6,3	65	0,6	54-63****				
<b>Итого за обед:</b>	Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,1	19,3	124	1,9	1.16****					
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,9	10,2	9,3	180	0,9	54-7р****					
	Картофельное пюре с растительным маслом	150	3,2	3,0	21	126	2,1	7.1****					
	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0	1	0,0	11.10б****					
	Хлеб ржаной	25	2	0,9	11	58	1,1	т/к					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>25,3</b>	<b>21,3</b>	<b>67</b>	<b>554</b>	<b>6,6</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,6</b>	<b>26,3</b>	<b>114,5</b>	<b>832</b>	<b>11,3</b>						
	<b>Среднее значение за 10 дней:</b>		<b>332</b>	<b>289</b>	<b>1156</b>	<b>8577</b>							
		<b>33</b>	<b>29</b>	<b>116</b>	<b>858</b>								

#### Источник рецептур:

- \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
- \*\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна.
- \*\*\* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.
- \*\*\*\* МР 2.4.0162-19.2.4 Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании в образовательных и оздоровительных организациях).

**Примечание:** допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и овощам, сезонные замены овощей и фруктов.