

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Борисов

М.П. М.И. Д.А.

«19» 19 с/ш 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»
Частикова С.В.

«01» сентября 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

дети с сахарным диабетом

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение "Средняя школа пгт Орочи"

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

[Empty rectangular box]

в период осень-зима 2024-2025 гг.

(возрастная группа 7-11 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
с сахарным диабетом (возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
260	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	4,755						
494	Чай без сахара с лимоном	200/5	0,24	0	0,2	3,62	0	2,1	16,12	1,1	2,64	0,86						
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	505	17,14	24,65	62,39	588,2	0,7	3,42	48,075	85,65	15,725	6,415						

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
886	Кнели из кур с гречкой	90	21,28	3,98	5,14	141,43	0,099	1,539	9,891	146,205	73,62	1,764						
471	Капуста тушеная	150	3,54	6,21	10,88	115,63	0,075	75,675	86,085	56,7	28,08	1,245						
493	Чай без сахара	200	0,2	0	0,04	1,92	0	0,1	14,12	0	2,04	0,82						
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	28,98	10,85	40,66	378,98	0,174	77,314	110,096	202,905	103,74	3,829						

Неделя: первая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
249	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	200/10	7,38	9,86	33,56	253,12	0,16	1,28	158,66	150,92	22,66	0,92						
494	Чай без сахара с лимоном	230/5	0,28	0	0,23	4,16	0	2,415	18,538	1,265	3,036	0,989						
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	505	11,62	10,52	58,39	377,28	0,16	3,695	177,198	152,185	25,696	1,909						

Неделя: первая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	Применение пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe		
294	Котлета рубленая куриная	90	13,26	9,82	8,09	158,41	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242		
157	Картофель отварной	150	3,09	0,61	25,19	118,96	0,18	30,9	20,31	89,61	36,615	1,395		
493	Чай без сахара	200	0,2	0	0,04	1,92	0	0,1	14,12	0	2,04	0,82		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	20,51	11,09	57,92	399,29	0,261	32,197	44,537	203,496	96,165	3,457		

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	Применение пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe		
795	Биточки мясные	90	10,07	18,14	7,82	271,78	0,495	0	10,026	97,236	12,87	1,107		
199	Пюре из бобовых	150	15,3	1,5	36,94	222,39	0	0	8,43	0	1,875	0		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
494	Чай без сахара с лимоном	200/5	0,24	0	0,2	3,62	0	2,1	16,12	1,1	2,64	0,86		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	535	29,91	20,88	71,35	631,62	0,504	3,42	37,957	101,642	19,005	2,069		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	509	21,632	15,598	58,142	475,074	0,3598	24,0092	83,5726	149,1756	52,0662	3,5358		

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
с сахарным диабетом (возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

ЗАВТРАК

День: 1 - понедельник

№ рецептур	Прием пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
880	Биточки куриные припущенные	90	11,27	8,92	8,09	150,32	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242		
471	Капуста тушеная	150	3,54	6,21	10,88	115,63	0,075	75,675	86,085	56,7	28,08	1,245		
494	Чай без сахара с лимоном	200/5	0,24	0	0,2	3,62	0	2,1	16,12	1,1	2,64	0,86		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	505	19,01	15,79	43,77	389,57	0,156	78,972	112,312	171,686	88,23	3,347		

Неделя: вторая

ЗАВТРАК

День: 2 - вторник

№ рецептур	Прием пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
260	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8		
199	Пюре из бобовых	150	15,3	1,5	36,94	222,39	0	0	8,43	0	1,875	0		
493	Чай без сахара	200	0,2	0	0,04	1,92	0	0,1	14,12	0	2,04	0,82		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	28,03	20,58	65,12	581,47	0,4	1,42	34,06	84,55	15,935	1,62		

Неделя: вторая

ЗАВТРАК

День: 3 - среда

№ рецептур	Прием пищи	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
130	Курица тушеная с морковью	90	10,44	7,78	4,68	132,63	0,07	3,89	15,39	96,79	47,72	1,05		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	4,755		
494	Чай без сахара с лимоном	200/5	0,24	0	0,2	3,62	0	2,1	16,12	1,1	2,64	0,86		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	505	19,01	14,01	63,53	483,67	0,37	5,99	51,955	97,89	51,425	6,665		

Неделя: вторая
День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептур Ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe		
297	Фрикадельки из кур	90	10,76	10,62	14,73	203,81	0	0	0,891	0	0,198	0						
157	Картофель отварной	150	3,09	0,61	25,19	118,96	0,18	30,9	20,31	89,61	36,615	1,395						
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102						
493	Чай без сахара	200	0,2	0	0,04	1,92	0	0,1	14,12	0	2,04	0,82						
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	18,35	12,47	66,35	458,52	0,189	32,32	38,702	92,916	40,473	2,317						

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур Ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
173	Каша пшениная вязкая на молоке с маслом	200/10	8,78	11	38,12	287,6	0,26	1,3	139,1	116,5	42,1	1,48				
494	Чай без сахара с лимоном	230/5	0,28	0	0,23	4,16	0	2,415	18,538	1,265	3,036	0,989				
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0	0	0	0	0	0				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	505	13,02	11,66	62,95	411,76	0,26	3,715	157,638	117,765	45,136	2,469				
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	509	19,484	14,902	60,344	464,998	0,275	24,4834	78,9334	112,9614	48,2398	3,2836				

- * Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях: Москва 2017 г.
- * Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
- * Сборник рецептур на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П. Могильный 2016 г.
- * Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации
- * Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95
- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
- * Сборник рецептур блюд диетического питания для общественного питания 1989 г.