

«СОГЛАСОВАНО»



*Директор*  
*Ирина Владимировна*  
*Медведева И.В.*

«03» 03 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор  
ООО «Фабрика питания»  
Частикова С.В. *[Signature]*

«01» марта 2024 г.

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

дети с сахарным диабетом

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение "Средняя школа плгт Оричи"

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

В период весна 2024г

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

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

Сезон: весна  
Неделя: первая  
День: 1 - понедельник

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мг	Fe	Ca	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						
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						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>505</b>	<b>17,14</b>	<b>24,65</b>	<b>62,39</b>	<b>588,2</b>	<b>0,7</b>	<b>3,42</b>	<b>48,075</b>	<b>85,65</b>	<b>15,725</b>	<b>6,415</b>						

Неделя: первая  
День: 2 - вторник

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
886	Кнедли 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	Капустя 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						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500</b>	<b>28,98</b>	<b>10,85</b>	<b>40,66</b>	<b>378,98</b>	<b>0,174</b>	<b>77,314</b>	<b>110,096</b>	<b>202,905</b>	<b>103,74</b>	<b>3,829</b>						

Неделя: первая  
День: 3 - среда

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	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						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>505</b>	<b>11,62</b>	<b>10,52</b>	<b>58,39</b>	<b>377,28</b>	<b>0,16</b>	<b>3,695</b>	<b>177,198</b>	<b>152,185</b>	<b>25,696</b>	<b>1,909</b>						

Неделя: первая

День: 4 - четверг

**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	Мг	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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500</b>	<b>20,51</b>	<b>11,09</b>	<b>57,92</b>	<b>399,29</b>	<b>0,261</b>	<b>32,197</b>	<b>44,537</b>	<b>203,496</b>	<b>96,165</b>	<b>3,457</b>		

Неделя: первая

День: 5 - пятница

**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	Мг	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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>535</b>	<b>29,91</b>	<b>20,88</b>	<b>71,35</b>	<b>631,62</b>	<b>0,504</b>	<b>3,42</b>	<b>37,957</b>	<b>101,642</b>	<b>19,005</b>	<b>2,069</b>		
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	<b>509</b>	<b>21,632</b>	<b>15,598</b>	<b>58,142</b>	<b>475,074</b>	<b>0,3598</b>	<b>24,0092</b>	<b>83,5726</b>	<b>149,1756</b>	<b>52,0662</b>	<b>3,5358</b>		

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

Сезон: весна

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>505</b>	<b>19,01</b>	<b>15,79</b>	<b>43,77</b>	<b>389,57</b>	<b>0,156</b>	<b>78,972</b>	<b>112,312</b>	<b>171,686</b>	<b>88,23</b>	<b>3,347</b>		

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	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		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500</b>	<b>28,03</b>	<b>20,58</b>	<b>65,12</b>	<b>581,47</b>	<b>0,4</b>	<b>1,42</b>	<b>34,06</b>	<b>84,55</b>	<b>15,935</b>	<b>1,62</b>		

Неделя: вторая

День: 3 - среда

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>505</b>	<b>19,01</b>	<b>14,01</b>	<b>63,53</b>	<b>483,67</b>	<b>0,37</b>	<b>5,99</b>	<b>51,955</b>	<b>97,89</b>	<b>51,425</b>	<b>6,665</b>		

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 <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>530</b>	<b>18,35</b>	<b>12,47</b>	<b>66,35</b>	<b>458,52</b>	<b>0,189</b>	<b>32,32</b>	<b>38,702</b>	<b>92,916</b>	<b>40,473</b>	<b>2,317</b>	

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 <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>505</b>	<b>13,02</b>	<b>11,66</b>	<b>62,95</b>	<b>411,76</b>	<b>0,26</b>	<b>3,715</b>	<b>157,638</b>	<b>117,765</b>	<b>45,136</b>	<b>2,469</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	<b>509</b>	<b>19,484</b>	<b>14,902</b>	<b>60,344</b>	<b>464,998</b>	<b>0,275</b>	<b>24,4834</b>	<b>78,9334</b>	<b>112,9614</b>	<b>48,2398</b>	<b>3,2836</b>	

\* 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.