

« СОГЛАСОВАНО »

Директор МБОУ "СОШ № 7"

_____ Т.А. Тюкавкина

" _____ " _____ 2023г.

« УТВЕРЖДАЮ »

ИП

_____ Т.С. Грачева

" 01 " 09 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное цикличное меню
горячих школьных завтраков, обедов и полдников
для организации питания детей с 7 до 12 лет при МБОУ "СОШ № 7"
с диагнозом сахарный диабет 1 и 2 типа**

Меню для питания детей с диагнозом сахарный диабет 1 и 2 типа

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

день 1

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность , ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
576	Огурец св	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,1	0,12	29	143	1,5	114	23	25	1,3	114	0	0	0
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,1	10	88	0,03	0,03	0,1	20	0,4	21	31	12	0,5	21	0,01	0	1,5
423	Бефстроганов из говядины	100	17,4	21,3	7,2	275	0,07	0,07	0,2	25	0,2	52	62	11	0,3	52	0,02	0,01	0,3
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,5	5,8	31,6	259	0,03	0,03	0	15	0,2	38	14	29	1,5	38	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	85	6,17	1,7	61,85	216,97	0,1	0,107	0	29,75	0,65	17	53,21	38,25	0,22	17	0,022	0	0
631	Компот из св. яблок б/с	200	0,2	0	24,7	112	0,07	0,08	12	22	0,1	0	0	0	0,8	0	0	0	0
	Итого:	845	31,69	32,96	136,49	957,57	0,4	0,437	41,3	254,8	3,05	242	183,2	115,25	4,62	242	0,052	0,01	1,8

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

день 2

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность , ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
576	Помидор св	60	0,66	0,12	2,28	11,68	0,11	0,14	44,6	168	1,7	157	38	32	1,7	114	0	0	0

134	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	4,3	12,3	116	0,15	0,15	0,1	18	0,4	74	38	8	1	74	0	0	0,5
371	Рыба припущенная	100	18,4	12,6	0,2	212	0,15	0,2	0,2	124	2,5	158	379	13	3	158	0,01	0	1
518	Картофель отварной	150	2,15	5,25	31,2	225	0,01	0,01	0	11,5	0,1	52	29	19	0	52	0,01	0	1,2
ПР	Хлеб ржаной	85	6,17	1,7	61,85	216,97	0,1	0,107	0	29,75	0,65	17	53,21	38,25	0,22	17	0,022	0	0
705	Напиток из шиповника б/с	200	0,4	0	15,6	88,03	0,07	0,07	0,8	27	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0
	Итого:	845	30,38	23,97	123,43	869,68	0,59	0,677	45,7	378,3	5,45	458	537,2	110,75	6,02	415	0,042	0	2,7

Меню для питания детей с диагнозом сахарный диабет 1 и 2 типа

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

день 3

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
ПР	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,2	6,7	34,8	0,01	0,03	2,88	1,2	0	25,2	24,6	7,8	0,22	81,6	0	0	0
139	Суп картофельный гороховый	250	6,2	4,6	12,1	137	0,02	0,02	0,1	23	0,5	109	268	1,5	3,5	109	0,01	0	1,5
487	Птица отварная с м/слив	100\10	19,7	18,9	0,4	215	0,15	0,15	0,1	175	1,5	141	123	2,1	1	141	0,01	0	0
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,75	33,15	220,5	0,03	0,03	0	42,5	0,1	38	21	1,9	0,2	38	0	0	0
639	Компот из с/ф б/с	200	0,6	0	31,4	119	0,02	0,05	0,9	6	0,3	0	0	2	0,3	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	85	6,17	1,7	61,85	216,97	0,1	0,107	0	29,75	0,65	17	53,21	38,25	0,22	17	0,022	0	0
	Итого:	855	37,48	33,55	139,46	944,73	0,37	0,403	34,3	334,4	3,72	352,8	471,4	68,8	6	352,8	0,04	0	1,5

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

день 4

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
			Б	Ж	У	К/кал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
576	Огурец св	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,1	0,12	29	143	0,15	114	23	25	1,5	114	0	0	0
135	Суп овощной	250	2,2	4,4	12,4	99	0,05	0,05	0,3	52	0,06	152	49	2	0,5	152	0,01	0	1,2
534	Капуста тушеная	150	4,1	8,9	15,3	153,3	0,08	0,09	33,9	750	0	94,65	78	39,75	1,5	64,5	5,7	0	0
451	Котлета из говядины с м/сл	90/10	21,8	14,3	16	245	0,07	0,07	0,2	86	0,12	143	118	8	1	143	0,02	0,02	0
638	Компот из изюма б/с	200	0,4	0	18,4	102	0,03	0,03	10	24	0,03	0	0	8	1,5	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	85	6,17	1,7	61,85	216,97	0,1	0,107	0	29,75	0,65	17	53,21	38,25	0,22	17	0,022	0	0
	Итого:	845	35,09	29,36	125,09	822,87	0,43	0,467	73,4	1085	1,01	520,65	321,2	121	6,22	490,5	5,752	0,02	1,2

Меню для питания детей с диагнозом сахарный диабет 1 и 2 типа

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

день 5

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	К/кал		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
576	Помидор св	60	0,66	0,12	2,28	11,68	0,11	0,14	44,6	168	1,7	157	38	32	1,7	157	0	0	0
110	Борщ со св. капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,1	0,1	0,3	20	0,1	52	37	12	0,1	52	0,01	0	1
436	Жаркое по-домашнему	200	17,8	21,8	31,7	345	0,1	0,1	0,3	121	1,3	218	139	36	1,3	218	0,01	0,02	1,3
ПР	Хлеб ржаной	85	6,17	1,7	61,85	216,97	0,1	0,107	0	29,75	0,65	17	53,21	38,25	0,22	17	0,022	0	0
631	Компот из св. яблок б/с	200	0,2	0	24,7	112	0,07	0,08	12	22	0,1	0	0	0	0,8	0	0	0	0
	Итого:	795	26,83	28,82	133,63	791,65	0,48	0,527	57,2	360,8	3,85	444	267,2	118,25	4,12	444	0,042	0,02	2,3

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

день 6

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
576	Огурец св	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,1	0,12	27,3	143	1,5	114	23	25	1,5	114	0	0	0
140	Суп картофельный с мак.изделиям	250	2,7	2,9	9,9	77	0,07	0,07	0,6	15	0,5	29	32	7	0,5	29	0,01	0	0,5
371	Рыба припущенная	100	18,4	12,6	0,2	212	0,15	0,2	0,2	124	2,5	158	379	13	3	158	0,01	0	1
518	Картофель отварной	150	2,15	5,25	31,2	225	0,01	0,01	0	11,5	0,1	52	29	19	0	52	0,01	0	1,2
639	Компот из с/ф б/с	200	0,6	0	31,4	119	0,02	0,05	0,9	6	0,3	0	0	2	0,3	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	85	6,17	1,7	61,85	216,97	0,1	0,107	0	29,75	0,65	17	53,21	38,25	0,22	17	0,022	0	0
	Итого:	845	30,44	22,51	135,69	856,57	0,45	0,557	29	329,3	5,55	370	516,2	104,25	5,52	370	0,052	0	2,7

Меню для питания детей с диагнозом сахарный диабет 1 и 2 типа

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

день 7

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
515	Горошек зеленый	60	1,86	0	3,9	137,5	0	0	18	12	1,2	38	14	4	1,2	38	0	0	0
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,1	10	88	0,03	0,03	0,1	20	0,4	21	31	12	0,5	21	0,01	0	1,5
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,75	33,15	220,5	0,03	0,03	0	42,5	0,1	38	21	1,9	0,2	38	0	0	0
469	Фрикадельки с м/сливочным	90\10	17,8	24,4	13,1	257	0,15	0,15	1,2	121	1,2	172	83	12	1,2	172	0,01	0,02	0
638	Компот из изюма б/с	200	0,4	0	18,4	102	0,03	0,03	10	24	0,03	0	0	8	1,5	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	85	6,17	1,7	61,85	216,97	0,1	0,107	0	29,75	0,65	17	53,21	38,25	0,22	17	0,022	0	0
	Итого:	845	33,48	35,95	140,4	1022	0,34	0,347	29,3	249,3	3,58	286	202,2	76,15	4,82	286	0,042	0,02	1,5

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
 Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"
 день 8

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность , ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
576	Огурец св	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,1	0,12	27,3	143	1,5	114	23	25	1,5	114	0	0	0
133	Суп картофельный с мак.изделиям	250	2,8	3	20,5	121	0,07	0,07	0,6	15	0,5	29	32	7	0,5	29	0,01	0	0,5
487	Птица отварная с м/слив	100\10	19,7	18,9	0,4	215	0,15	0,15	0,1	175	1,5	141	123	2,1	1	141	0,01	0	0
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,5	5,8	31,6	259	0,03	0,03	0	15	0,2	38	14	29	1,5	38	0	0	0
639	Компот из с/ф б/с	200	0,6	0	31,4	119	0,02	0,05	0,9	6	0,3	0	0	2	0,3	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	85	6,17	1,7	61,85	216,97	0,1	0,107	0	29,75	0,65	17	53,21	38,25	0,22	17	0,022	0	0
	Итого:	855	35,19	29,46	146,89	937,57	0,47	0,527	28,9	383,8	4,65	339	245,2	103,35	5,02	339	0,042	0	0,5

Меню для питания детей с диагнозом сахарный диабет 1 и 2 типа

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
 Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"
 день 9

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность , ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
ПР	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,2	6,7	34,8	0,01	0,03	2,88	1,2	0	25,2	24,6	7,8	0,22	81,6	0	0	0
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	4,3	12,3	116	0,15	0,15	0,1	18	0,4	74	38	8	1	74	0	0	0,5
451	Шницель из говядины с м/сл	90\10	21,8	14,3	16	245	0,07	0,07	0,2	86	0,12	143	118	8	1	143	0,02	0,02	0
332	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,75	33,15	220,5	0,03	0,03	0	42,5	0,1	38	21	1,9	0,2	38	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	85	6,17	1,7	61,85	216,97	0,1	0,107	0	29,75	0,65	17	53,21	38,25	0,22	17	0,022	0	0
631	Компот из св. яблок б/с	200	0,2	0	24,7	112	0,07	0,08	12	22	0,1	0	0	0	0,8	0	0	0	0
	Итого:	845	37,32	26,25	154,7	945,27	0,43	0,467	15,2	199,5	1,37	297,2	254,8	63,95	3,44	353,6	0,042	0,02	0,5

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

день 10

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность , ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		К/кал	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Обед																		
576	Помидор св	60	0,66	0,12	2,28	11,68	0,11	0,14	36,1	168	1,7	157	38	32	1,7	157	0	0	0
111	Борщ сибирский	250	3,9	3,3	12	118	0,09	0,09	0,7	12	0,8	85	59	3	0,4	85	0,01	0	0,8
499	Котлета рубленая куринная с	90/10	11,43	13,11	7,47	162,18	0,17	0,17	0,56	153,4	1,68	202,7	5,4	13,44	1,68	202,72	0,011	0	0
534	Капуста тушеная	150	4,1	8,9	15,3	153,3	0,08	0,09	33,9	750	0	94,65	78	39,75	1,5	64,5	5,7	0	0
ПР	Хлеб ржаной	85	6,17	1,7	61,85	216,97	0,1	0,107	0	29,75	0,65	17	53,21	38,25	0,22	17	0,022	0	0
685	Чай без сахара	200	0,04	0	0,01	0	0	0	0	0,1	0	0	0	5	0	0	0	0	0
627	Яблоко зеленое	112	0,3	0	12,5	65	0,1	0,2	12	23	0,1	18	0	1,2	2	18	0	0	0
	Итого:	957	26,6	27,13	111,41	727,13	0,65	0,797	83,3	1136	4,93	574,35	233,6	132,64	7,5	544,22	5,743	0	0,8