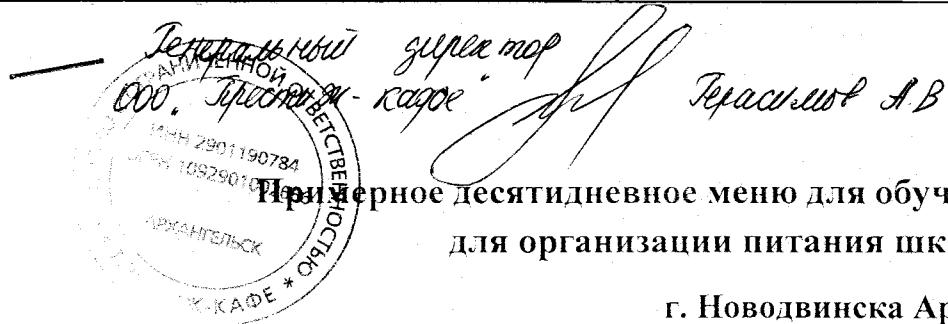




**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-11-х классов с заболеванием сахарный диабет
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений**

г. Новодвинска Архангельской области

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-16 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	260	11,25	13,9	43,6	334,14	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
	Сыр без ЗМЖ	25	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,40	0,40	9,80	48,40	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО	615	25,06	26,99	69,47	615,2	0,55	12,84	0,05	1,01	572,87	385,39	313,56	6,54
обед														
8.2	Огурцы свежие	30	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	300	13,8	5,7	12,3	201,6	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО	810	27,69	25,52	56,81	680,42	0,4	21,37	0,275	3,46	283,49	372,94	111,56	5,8
	Итого за день													
	*Замена на консервированные овощи по сезону	30	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

Возрастная категория: 7-16 лет

[illegible]

Возрастная категория: 7-16 лет

[illegible]

категория: 7-16 лет.

[illegible]

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-16 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
316	Овощи, припущенные (морковь)	150	4,82	5,43	30,90	191,75	0,17	6,45	0,61	2,70	95,10	178,95	123,45	24,45
268/330	Биточки куриные в соусе томатном	120	13	11,88	5,64	192,84	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	520	22,57	20,19	48,1	531,95							1	
обед														
40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	100	1,75	6,16	9,16	99,5	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
295	Котлеты рубленные из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	176,8	24,80	1,76
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
11.15	Сок томатный (консервы)	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	820	22,95	22,26	77,35	613,9	0,38	107,39	0,16	3,79	272,2	406,03	100,2	5,78
	Итого за день													
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	0,4

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-16 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
182	Каша гречневая молоч- ная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр без ЗМЖ	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	Яблоко поштучно	100	0,4	0,4	9,8	47								
382	Какао с молоком без са- хара	200	4,08	3,5	3,3	61,14	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Итого	550	20,62	20,15	53,06	478,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7
обед														
8.1	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,5	1,7	7,2	50,2	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
106	Суп куриный с вермишелью	250	14	5,55	4,5	176	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
259	Жаркое по-домашнему из кур	200	20,8	12,2	8,8	228,8	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,14	38,5	4,4
349	Компот из смеси сухо- фруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшенич- ный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	800	38,54	19,89	55,66	606,96	0,38	34,23	0,262	5,36	207,16	447,84	119,95	7,84
	Итого за день													
	*Замена на консервиро- ванные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

Возрастная категория: 7-16 лет

[illegible]

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-16 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
227	Каша пшениная	250	6,75	15	78,25	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312	Сыр без ЗМЖ	15	3,94	3,99	0	52,5	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
11.11a	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Чай школьный	200	1,58	0	0	7	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукт свежий поштучно	100	0,4	0,44	9,8	47	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	590	13,79	19,65	97,93	274,68	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85
обед														
24	Салат коул слоу с зеленым яблоком	100	2,11	8,22	7,16	111	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
1.4a	Борщ со сметаной	260	1,9	3,4	6,9	111	0,1	19,6	0	0	63,8	71,0	35,9	1
2.7	Котлета куриная	50	9,1	5,2	6,9	111	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
6.5a	Каша гречневая рас-сыпчатая	150	6,3	16,5	27,9	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
11.16	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
	Хлеб ржано-пшенич-ный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	800	23,35	33,96	87,22	659,96	0,46	34,46	0,501	1,49	281,6	507,36	185,9	6,8
	Итого за день													
	*Замена на консервиро-ванные овощи по сезону	100	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

Возрастная категория: 7-16 лет

[illegible]

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-16 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
274	Каша овсяная с маслом сливочным	255	4,25	9,25	21,25	184,75	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
8.20														
379	Чай школьный	200	0	0	0	3	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
	Батон нарезной	25	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	47	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого	580	7,33	9,95	51,91	2881,51	0,23	44,4	0,125	0,9	269,38	369,3	146,5	1,92
обед														
20	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,5	1,7	7,2	50,2	0,04	2,82	0,00	0,21	13,39	33,75	7,91	0,34
106	Суп гороховый с курицей	250	13	6,25	25	202	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	173,7	26,00	1,1
288	Филе куриное отварное	65	18,7	9,66	0	89,7	0,04	0	0,16	0,17	32,0	124,4	16,0	2,0
139	Капуста тушеная	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91,00	20,85	1,2
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,08	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб ржано-пшенич- ный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	815	36,4	23,77	84,96	664,36	0,36	26,25	0,22	2,19	287,79	471,67	68,76	6,68
	Итого за день													

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с