

Согласовано
 Директор МБОУ
 Федоровская СОШ № 2 с УИОП
 Капитонов С.В



Утверждаю Директор
 ООО "Азбука питания"
 А.С.Гергало

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) диабет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным без сахара	200	7,07	6	27,61	210,6	851,01
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Чай без сахара	200					927,02
	Итого за Завтрак	480	14,39	11	47,65	357,4	
Обед	Огурцы соленные	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с гречневой крупой*	200	0,22		1,63	9,5	85,05
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	213,6	437
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Хлеб ржаной	50	2,8	1	24,7	105	1 148
	Компот из ягод без сахара	200			19,96	79,8	917,01
Итого за Обед	760	22,9	23	76,11	603,1		
Итого за день	1 240	37,29	34	123,76	960,5		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) диабет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Мясо тушеное с овощами в соусе*	90	10,83	4	44,84	104,9	1 298
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		15,16	59,9	686,01
	Сок натуральный*	200	0,6		32,6	104	707,01
	Итого за Завтрак	680	19,45	10	141,84	557	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	6,22	9	10,52	125,4	1 394
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	90	10,85	15	7,26	223	1 035
	Капуста брокколи отварная	100	0,62		1,3	8	568
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,32		16,46	69,7	705,02
	Итого за Обед	690	20,71	28	56,73	548,7	
Итого за день	1 370	40,16	38	198,57	1105,7		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) диабет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша перловая вязкая	150	3,1		22,28	104,9	0,1
	Колбасные изделия отварные	100	10,48	28	0,9	296,9	970
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Чай без сахара	200					927,02
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	Итого за Завтрак	610	16,3	28	54,7	542,2	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,95	2	12,62	80,7	1 017
	Жаркое по-домашнему из говядины	200	19,53	20	16,98	325,4	893
	Хлеб ржаной	25	1,4		12,35	52,5	1 148
	Компот из смеси сухофруктов без сахара*	200	0,46		12,52	55,8	1 402
	Итого за Обед	685	24,82	22	56,03	522,8	
Итого за день	1 295	41,12	50	110,73	1065		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) диабет		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	150	19,57	13	21,8	283,8	1 073
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Мандарины	110	0,88		8,25	41,8	975
	Какао с молоком без сахара*	200	3,87	4	5,11	60	488,02
Итого за Завтрак		500	26,56	17	54,92	469,6	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,85	1	4,88	35,2	51
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,45	215,2	907
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Кисель из ягод (без сахара)	200	0,23		28,89	118,1	916,01
Итого за Обед		740	25,51	24	110,81	769,1	
Итого за день		1 240	52,07	41	165,73	1238,7	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) диабет		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба запеченная под сырной корочкой*	90	17,04	22	11,62	317,1	1 229,02
	Капуста тушенная*	150	3,59	7	14,24	128	999
	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Чай без сахара	200					927,02
Итого за Завтрак		510	23,2	29	46,75	536,2	
Обед							
	Салат из белокочанной и морской капусты	60	0,8	3	4,7	47	1 226
	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2	16,34	95,5	1 273
	Мясо кур отварное в соусе	120	26,42	28	1,57	284,5	1 167
	Бобовые отварные	150	14,37	5	34,65	245,5	857
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Напиток апельсиновый* (без сахара)	200	0,2		25,73	105,2	925,01
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	61,1	976
Итого за Обед		900	46,71	39	115,49	922,8	
Итого за день		1 410	69,91	68	162,24	1459	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) диабет		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло (порциями)	10	0,07	8	0,1	70,9	96
	Сыр (порциями)	15	4,47	1			97
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Чай без сахара	200					927,02
Итого за Завтрак		505	17,66	23	51,94	457,7	
Обед							
	Кукуруза консервированная*	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп картофельный с рыбой	200	3,72	2	15,91	101,7	1 017,01
	Рагу с мясом*	200	3,06		27,29	328,5	1 071,01
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	704
Итого за Обед		700	11,25	6	98,34	701,4	
Итого за день		1 205	28,91	29	150,28	1159,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) диабет		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сердце по-строгановски*	90	13,43	14	5,21	104,7	1 075
	Фасоль отварная	150	15,12	1	33,84	214,6	330
	Хлеб ржаной	50	2,8	1	24,7	105	1 148
	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		550	31,89	16	79,93	492	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	80	1,18	7	6,92	92,7	820
	Щи из свежей капусты со сметаной*	200					120 072
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	9,02	7	5,31	119	471,02
	Каша перловая рассыпчатая*	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Кисель из ягод (без сахара)	200	0,23		28,89	118,1	916,01
Итого за Обед		770	17,36	19	94,36	613,7	
Итого за день		1 320	49,25	35	174,29	1105,7	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) диабет		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Котлеты, биточки, шницели мясные *	90	8,1	19	2,7	213,3	268
	Капуста цветная отварная	150	4,02	7	6,74	111,3	523,02
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Чай с молоком без сахара	200	1,62	2	12,61	73,5	854,02
Итого за Завтрак		540	16,46	28	43,37	490,5	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Голубцы ленивые из говядины	90	6,48	5	5,42	90,1	967
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	142,8	1 032
	Хлеб ржаной	50	2,8	1	24,7	105	1 148
	Компот из яблок и ягод (без сахара)	200	0,31		30,8	128,3	633,03
Итого за Обед		750	18,04	18	98,4	621,6	
Итого за день		1 290	34,5	46	141,77	1112,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) диабет		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле из творога*	150	22,49	14	24	315,5	1 068,01
	Хлеб ржаной	25	1,4		12,35	52,5	1 148
	Какао с молоком без сахара*	200	3,87	4	5,11	60	488,02
	Мандарины	120	0,96		9	45,6	975
Итого за Завтрак		495	28,72	18	50,46	473,6	
Обед							
	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	80	1,41	6	5,22	78,1	31
	Суп из овощей с фасолью	200	2,29	3	9,87	75,3	144
	Рыба тушеная с овощами	100	0,5	5	3,65	64,6	1 135
	Каша перловая рассыпчатая*	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
	Компот из свежих яблок без сахара*	200	0,4		9,8	47	475
Итого за Обед		770	11,53	19	81,78	548,9	
Итого за день		1 265	40,25	37	132,24	1022,5	

ацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) диабет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Фрикадельки из птицы	90	11,54	14	7,68	205,9	1 061
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной	40	2,24		19,76	84	1 148
Итого за Завтрак		540	19,98	20	58,48	502,5	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Рассольник ленинградский со сметаной*	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Печень по-строгановски*	90	1,82	6	3,24	164,9	1 076
	Каша кукурузная с луком	150	0,24	4	1,2	43,7	298,07
	Хлеб ржаной	25	1,4		12,35	52,5	1 148
	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,32		16,46	69,7	705,02
Итого за Обед		725	6,54	15	50,52	464	
Итого за день		1 265	26,52	35	109	966,5	
Итого за период		12 900	419,98	413	1468,61	11194,8	
Среднее значение за период		645	21	20,7	73,4	559,7	