

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор
ООО «Технология»



Грухтанова О.Ю./

« 01 »

2021 г.

КОПИЯ ВЕРНА
Директор ГБОУ СОШ п.г.т. Мирный
Пучко М.А.



« СОГЛАСОВАНО »

Директор ГБОУ СОШ п.г.т. Мирный



[Signature]

1 *[Signature]*

« 01 »

марта

2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

[Signature] / *Новоселов А.А.*

« 01 »

марта

2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ
РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

**Приложение к двенадцатидневному меню для обучающихся общеобразовательных учреждений
(экспертное заключение № 16511 от 25.08. 2020 г.), для страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.

Руководящие МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная ячневая без сахара	230	8,000	3,160	38,150	213,630	0,180	1,300	20,000	0,770	160,800	264,930	39,500	1,020
376	Чай фруктовый без сахара	200	0,110	0,030	0,360	31,150		9,430			13,230	4,020	5,010	0,310
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,490	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			13,790	8,520	53,510	374,380	0,240	10,840	59,000	1,340	314,330	370,450	60,960	1,980
обед														
71	Огурец свежий порционно	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000		0,060	13,800	25,200	8,400	0,360
104	Суп с вермишелью из твердых сортов пшеницы и зеленью на курином бульоне	250/1	1,850	2,340	13,920	84,530	0,100	19,500		1,070	19,990	57,630	24,550	0,870
436/506	Гуляш из птицы в соусе	100	14,930	8,610	3,590	152,220	0,060	3,720	20,400	1,560	18,550	137,940	19,160	1,310
199	Гороховое пюре	150	16,790	1,170	35,110	218,270	0,660			0,370	64,970	164,980	64,240	5,110
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			37,750	12,810	80,530	577,500	0,900	29,270	20,400	3,820	147,150	395,170	137,580	9,180
полдник														
421	Булочка творожная без сахара	75	10,130	14,030	39,680	326,090	0,160	0,190	11,000	5,730	54,680	115,750	30,810	1,380
345	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,130	0,050	20,920	87,080	0,010	3,900		0,260	4,240	2,860	3,900	0,220
Итого за полдник			10,260	14,080	60,600	413,170	0,170	4,090	11,000	5,990	58,920	118,610	34,710	1,600
Итого за день			61,800	35,410	194,640	1365,050	1,140	44,200	90,400	11,150	520,400	884,230	233,250	12,760

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3	Икра овощная кабачковая	60	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670		14,780	90,850	55,750	17,980	0,740
227/ 331	Рыба припущенная с соусом	100	10,690	3,030	3,470	84,540	0,090	1,800	24,200	0,350	37,400	163,060	38,100	0,670
203	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные	150	6,700	6,200	41,220	225,500	0,080				18,700	43,600	12,300	0,980
378	Чай с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			23,760	18,560	76,480	545,710	0,280	7,120	34,200	15,179	215,250	333,910	86,580	2,940
обед														
75	Салат из свеклы с чесноком	60	0,940	4,060	5,400	61,810	0,010	5,900		1,820	23,260	26,020	13,060	0,830
96,01	Рассольник "Ленинградский" зеленью на овощном бульоне	250/1	2,310	5,390	16,990	125,900	0,110	17,530		2,410	19,330	72,680	26,550	0,980
289	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,100	20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400
348	Компот из ягод без сахара	200			2,450	7,480					0,600			0,050
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			24,120	25,120	72,900	600,950	0,390	52,530	20,400	9,290	90,530	314,020	103,160	5,380
полдник														
386	Кисломолочное изделие	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200
	Печенье галетное	50	15,230	4,250	21,400	112,700	0,510		31,500	6,630	109,100	243,700	76,500	5,100
Итого за полдник			21,030	9,250	29,800	220,700	0,550	0,600	71,500	6,630	357,100	427,700	104,500	5,300
Итого за день			68,910	52,930	179,180	1367,360	1,220	60,250	126,100	31,099	662,880	1075,630	294,240	13,620

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
210	Омлет натуральный	120	12,560	14,620	2,300	191,150	0,080	0,440	257,900	0,590	95,010	206,830	15,900	2,350
	Йогурт без сахара	110	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000		49,600	38,000	6,000	0,040
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380	2,800	2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			16,460	16,130	19,870	291,330	2,940	3,480	261,900	0,649	155,710	272,870	33,940	2,930
обед														
67	Винегрет (без сол. огурца)	60	0,960	6,130	6,480	85,130	0,040	7,400		2,750	14,360	31,580	14,310	0,580
99	Суп из овощей с зеленым горошком	250/1	1,870	5,260	11,120	99,850	0,080	21,500		2,350	22,630	47,530	20,600	0,740
229	Рыба тушеная с овощами	100	11,590	3,600	4,800	98,630	0,100	2,740	18,700	0,220	69,190	197,010	47,580	0,890
125	Картофель отварной	150	3,080	0,620	25,100	118,580	0,180	30,800		0,150	15,400	89,320	35,420	1,390
388	Напиток из шиповника без сахара	200	0,320	0,140	4,480	21,800	0,010	130,000		0,340	5,600	1,600	1,600	0,260
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			21,420	16,350	78,360	537,280	0,470	192,440	18,700	6,570	145,360	372,340	136,500	4,980
полдник														
203	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с сыром	150/5	7,120	6,450	36,290	232,090	0,130	0,040	42,500	9,620	83,610	92,680	27,140	1,590
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
Итого за полдник			7,220	6,480	36,320	232,880	0,130	0,090	42,500	9,620	95,270	96,800	31,380	2,000
Итого за день			45,100	38,960	134,550	1061,490	3,540	196,010	323,100	16,839	396,340	742,010	201,820	9,910

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
71	Огурец свежий порционно	25	0,200	0,030	0,630	3,500	0,010	2,500		0,030	5,750	10,500	3,500	0,150
241	Говядина отварная с соусом	100	22,370	10,720	2,910	197,840	0,090	2,850		0,440	18,380	228,970	32,930	3,410
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,900	1,980	39,900	205,200	0,250			0,180	16,200	139,800	49,800	1,620
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			33,120	14,880	60,840	508,540	0,420	6,000	10,000	0,699	108,630	450,770	104,430	5,730
обед														
75	Икра морковная	60	1,040	5,060	6,210	75,670	0,040	6,100		2,470	17,060	35,860	22,020	0,550
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	20,020	6,170	13,480	118,420	0,060	20,870	7,500	2,420	38,130	53,900	25,460	1,160
291	Плов из курицы с перловой крупой	180	18,820	12,070	30,710	307,550	0,110	4,120	20,400	3,340	33,940	279,910	38,120	2,070
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680		1,760	0,360
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			43,490	23,900	102,010	741,420	0,280	33,490	27,900	8,990	112,990	374,970	104,350	5,260
полдник														
219	Сырники без сахара со сметаной	100/20	23,560	14,660	13,200	283,480	0,080	0,560	68,000	3,100	186,760	255,900	31,240	0,830
345	Компот ягодный без сахара	200			2,450	7,480					0,600			0,050
Итого за полдник			23,560	14,660	15,650	290,960	0,080	0,560	68,000	3,100	187,360	255,900	31,240	0,880
Итого за день			100,170	53,440	178,500	1540,920	0,780	40,050	105,900	12,789	408,980	1081,640	240,020	11,870

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной без сахара	150/20	20,230	15,910	10,860	270,970	0,070	2,180	82,080	2,970	198,190	244,590	35,470	0,740
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			26,010	21,270	25,890	401,360	0,130	2,340	121,080	3,099	350,150	350,210	56,160	1,800
обед														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,680	4,170	6,120	73,850	0,040	6,150	12,500	1,880	9,500	33,590	12,510	0,470
88,03	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью на курином бульоне	250/5/1	2,060	6,200	9,550	103,410	0,070	32,370	7,500	2,410	39,930	50,270	22,700	0,820
294,0 1/331	Шницель рубленый из птицы с соусом	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270
203	Макаронные изделия отварные из твердых сортов пшеницы	150	6,700	6,200	41,220	225,500	0,080				18,700	43,600	12,300	0,980
345	Компот из ягод без сахара	200			2,450	7,480					0,600			0,050
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			21,870	28,010	102,400	718,480	0,330	41,800	44,600	8,120	112,580	215,760	92,760	4,710
полдник														
ПР	Гренки с сыром	20/10	3,820	3,530	10,280	88,800	0,030	6,070	26,000	0,390	91,800	63,000	6,100	0,340
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
Итого за полдник			3,920	3,560	10,310	89,590	0,030	6,120	26,000	0,390	103,460	67,120	10,340	0,750
Итого за день			51,800	52,840	138,600	1209,430	0,490	50,260	191,680	11,609	566,190	633,090	159,260	7,260

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: суббота

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
338	Фрукт (сезонно)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
290/ 331	Птица тушеная в соусе	100	16,040	10,280	4,070	173,850	0,070	3,560	39,300	1,190	20,060	150,140	20,130	1,360
171	Каша пшеничная	150	6,480	0,780	41,940	200,400	0,100			0,900		51,600	9,600	0,720
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
377	Чай с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,060
Итого за завтрак			26,570	13,610	73,210	523,250	0,270	14,210	49,300	2,339	104,360	284,240	56,930	4,840
обед														
71	Помидор свежий порционно	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,040	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
99	Суп из овощей с зеленым горошком и зеленью на курином бульоне	250/1	1,870	5,260	11,120	99,850	0,080	21,500		2,350	22,630	47,530	20,600	0,740
256	Говядина тушеная с овощами	100	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750		2,670	15,400	235,680	34,460	3,510
197	Гороховое пюре	150	16,790	1,170	35,110	218,270	0,660			0,370	72,330	166,480	64,680	5,170
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,900	1,120
Итого за обед			46,000	23,160	103,410	822,170	0,950	42,650	0,000	6,570	142,620	472,350	150,400	11,440
Итого за день			72,570	36,770	176,620	1345,420	1,220	56,860	49,300	8,909	246,980	756,590	207,330	16,280

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
174.0	Каша геркулесовая вязкая молочная без сахара	200	9,200	9,740	35,190	265,820	0,290	1,300	49,500	0,920	153,240	268,940	73,160	2,100
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
338	Фрукт сезонно	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			11,900	11,070	60,020	388,610	0,370	11,350	49,500	1,169	189,200	310,560	97,600	5,210
обед														
71	Огурец свежий порционно	60	0,480	0,060	1,500	8,400	0,020	6,000		0,060	13,800	25,200	8,400	0,360
98	Суп крестьянский с ячневой крупой и зеленью на курином бульоне	250/1	1,910	5,330	10,380	97,700	0,070	21,000	12,500	2,350	26,280	47,780	20,600	0,710
297/331	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020
321	Капуста тушеная	150	3,910	5,870	16,030	135,140	0,080	81,950	11,800	2,110	91,920	69,450	35,840	1,410
345	Компот из ягод без сахара	200			2,450	7,480					0,600			0,050
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			19,440	20,610	65,550	514,460	0,300	112,800	53,400	6,880	174,720	239,220	99,060	4,670
полдник														
421	Булочка творожная без сахара	75	10,130	14,030	39,680	326,090	0,160	0,190	11,000	5,730	54,680	115,750	30,810	1,380
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380	2,800	2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
Итого за полдник			10,190	14,040	39,890	328,470	2,960	2,990	11,000	5,740	57,480	117,290	31,650	1,420
Итого за день			41,530	45,720	165,460	1231,540	3,630	127,140	113,900	13,789	421,400	667,070	228,310	11,300

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
243 / 331	Сосиска отварная с соусом	100	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720
376	Чай с молоком без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			22,000	22,530	61,340	535,610	0,490	3,460	60,800	1,009	238,970	444,820	178,610	6,530
обед														
75	Икра свекольная	60	1,230	5,060	7,470	80,930	0,030	9,300		2,350	22,060	31,700	15,660	0,920
99	Суп из овощей с курицей и зеленым горошком	250/15/1	6,540	7,070	11,120	134,830	0,090	21,900	6,600	2,390	26,590	89,330	25,220	1,090
260	Гуляш из говядины	100	22,150	15,530	3,700	243,550	0,100	4,600		2,660	19,560	228,390	33,250	3,440
171	Каша перловая с маслом	150/5	4,680	4,680	33,490	194,900	0,060		29,500	0,600	19,600	162,450	20,000	0,910
345	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,160	0,160	3,940	18,860	0,010	4,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,880
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			38,360	33,100	86,100	786,360	0,350	39,800	36,100	8,840	112,390	521,570	114,720	8,360
полдник														
386	Кисломолочное изделие	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200
	Печенье галетное	50	15,230	4,250	21,400	112,700	0,510		31,500	6,630	109,100	243,700	76,500	5,100
Итого за полдник			21,030	9,250	29,800	220,700	0,550	0,600	71,500	6,630	357,100	427,700	104,500	5,300
Итого за день			81,390	64,880	177,240	1542,670	1,390	43,860	168,400	16,479	708,460	1394,090	397,830	20,190

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
171	Каша ячневая рассыпчатая	150	5,000	0,650	32,700	156,500	0,140			0,750	40,000	171,500	25,000	0,900
288	Грудка куриная отварная с соусом	100	15,730	7,340	1,830	136,790	0,060	3,020	32,100	0,230	22,530	145,410	17,690	1,240
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380	2,800	2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			23,390	9,300	59,540	417,670	3,080	15,820	32,100	1,239	89,630	355,950	63,730	4,880
обед														
67	Винегрет (без сол. огурца)	60	0,960	6,130	6,480	85,130	0,040	7,400		2,750	14,360	31,580	14,310	0,580
102.03	Суп картофельный с горохом и зеленью на курином бульоне	250/1	5,900	5,550	19,340	151,250	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020
301/331	Кнели куриные с соусом сметанным с томатом	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300	30,140	101,080	17,040	1,010
203	Вермишель из твердых сортов пшеницы отварная с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			25,990	24,570	96,390	734,130	0,540	23,920	70,700	15,830	126,380	292,540	111,870	6,530
полдник														
372	Яблоко печеное	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,050	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
345	Компот из ягодно-фруктового ассорти без сахара	200	0,130	0,050	20,920	87,080	0,010	3,900		0,260	4,240	2,860	3,900	0,220
Итого за полдник			0,730	0,650	35,620	157,580	0,060	18,900	0,000	0,560	28,240	19,360	17,400	3,520
Итого за день			50,110	34,520	191,550	1309,380	3,680	58,640	102,800	17,629	244,250	667,850	193,000	14,930

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
223,0	Залеканка из творога со сметаной без сахара	150/20	31,980	13,480	19,460	332,320	0,070	0,780	113,500	0,320	264,500	344,080	35,840	0,950
379	Кофейный напиток без сахара	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			39,110	20,060	36,860	488,920	0,150	1,540	162,500	0,449	464,800	490,580	59,290	1,650
обед														
71	Помидор свежий порционно	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,040	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
98,02	Суп крестьянский с курицей, фасолью и зеленью	250/15/2	10,220	7,370	16,520	175,580	0,170	22,400	6,600	2,510	61,210	174,860	42,370	2,120
258,0	Азу с говядиной	50/150	19,690	14,650	22,440	300,930	0,220	29,870		3,140	32,210	252,250	56,210	3,850
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,010		5,260	46,630	0,010	2,400			5,080	1,760	1,760	0,300
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			34,180	22,740	72,880	650,830	0,500	69,670	6,600	6,830	125,080	449,770	129,330	7,930
полдник														
203	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с сыром	150/5	7,120	6,450	36,290	232,090	0,130	0,040	42,500	9,620	83,610	92,680	27,140	1,590
388	Напиток из шиповника без сахара	200	0,320	0,140	4,480	21,800	0,010	130,000		0,340	5,600	1,600	1,600	0,260
Итого за полдник			7,440	6,590	40,770	253,890	0,140	130,040	42,500	9,960	89,210	94,280	28,740	1,850
Итого за день			80,730	49,390	150,510	1393,640	0,790	201,250	247,500	17,239	679,090	1034,630	217,360	11,430

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 11)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,030							
ПР	Котлеты по-хлыновски из говядины с соусом	100	8,620	12,120	10,990	187,370	0,070	6,290	30,500	2,970	22,630	99,420	18,170	1,430
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380	2,800	2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
Итого за завтрак			20,480	15,390	67,800	490,350	3,250	9,090	30,500	3,589	51,410	336,810	170,430	6,690
обед														
93	Маринад овощной	60	0,400	0,050	1,250	7,000	0,020	5,000		0,050	11,500	21,000	7,000	0,300
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/3	2,040	6,180	13,610	119,220	0,060	22,870	7,500	2,450	42,590	55,760	26,860	1,190
265	Плов из перловой крупы с говядиной	180	20,210	14,230	30,710	332,150	0,120	2,900		3,440	29,600	308,710	43,590	3,280
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,900	1,120
Итого за обед			26,350	21,090	71,980	572,450	0,260	30,820	7,500	6,700	113,530	394,890	98,590	6,300
полдник														
ПР	Гренки с сыром	20/10	3,820	3,530	10,280	88,800	0,030	6,070	26,000	0,390	91,800	63,000	6,100	0,340
345	Компот из ягод без сахара	200	0,130	0,050	20,920	87,080	0,010	3,900		0,260	4,240	2,860	3,900	0,220
Итого за полдник			3,950	3,580	31,200	175,880	0,040	9,970	26,000	0,650	96,040	65,860	10,000	0,560
Итого за день			50,780	40,060	170,980	1238,680	3,550	49,880	64,000	10,939	260,980	797,560	279,020	13,550

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 12)

Рацион: Завтрак-обед

День: суббота

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
338	Фрукт (сезонно)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
210	Омлет натуральный	120	12,560	14,620	2,300	191,150	0,070	0,440	257,900	0,590	95,010	206,830	15,900	2,350
ПР	Хлеб пшеничн.	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
377	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,600	4,120	4,240	0,410
Итого за завтрак			15,260	15,950	27,130	313,940	0,150	10,490	257,900	0,839	130,910	248,450	40,340	5,460
обед														
3	Икра овощная кабачковая	60	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670		14,780	90,850	55,750	17,980	0,740
113	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	250/15/2	8,950	5,930	24,060	185,790	0,140	19,900	19,100	1,920	30,690	46,035	32,780	1,580
227/ 331	Рыба припущенная с соусом	100	10,690	3,030	3,470	84,540	0,090	1,800	24,200	0,350	37,400	163,060	38,100	0,670
171	Каша кукурузная с маслом	150/5	4,180	4,730	35,540	201,400	0,070		29,500	0,400	10,600	55,450	15,000	1,360
349	Компот из ягодного ассорти без сахара	200	0,130	0,050	20,920	87,080	0,010	3,900		0,260	4,240	2,860	3,900	0,220
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,900	1,120
Итого за обед			30,270	21,520	124,760	805,770	0,410	30,270	72,800	18,470	191,960	328,455	124,660	5,690
Итого за день			45,530	37,470	151,890	1119,710	0,560	40,760	330,700	19,309	322,870	576,905	165,000	11,150
Итого за период			63,232	46,815	168,121	1326,016	2,021	87,154	153,378	15,956	486,897	897,780	244,411	12,682

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.