



УТВЕРЖДАЮ

Директор *И.С.Абатурова*

Приказ от 29.08.2024г.№86

**Примерное десятидневное меню для КОГОБУ СШ с
УИОП пгт Ленинское**

**Горячие школьные завтраки и обеды для организации
питания детей с сахарным диабетом (от 7-18 лет)
Обучающихся в общеобразовательных учреждениях с
дневным пребыванием**

Разработано и составлено

калькулятором _____ *Л.Н.Гордиенко* Л.Н.Гордиенко

На основании сборника технологических карт,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания разработанным Маннановой Н.А.,Залиевым И.В.,ООО Фирма «Партнер» г. Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2012 г.

Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирск 2021

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школа 5-11 дети с сахарным диабетом

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	каша рисовая молочная жидкая (осень-лето)	200	6	9	44	282	226
	Итого за завтрак	450	9	9	66	389	
обед	суп картофельный с горохом (осень-лето)	250	6	6	21	160	107
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	180	7	6	35	231	259
	гуляш из говядины (осень-лето)	100	20	7	5	164	220
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	Салат из свеклы с р/маслом (осень-лето)	100	1	8	8	113	21
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	Итого за обед	930	40	28	113	880	
Итого за день	1 380	49	37	179	1269		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	Итого за завтрак	450	8	9	45	391	
обед	рассольник домашний 1 (осень-лето)	250	3	7	15	134	110
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	180	9	7	42	270	6
	Тефтели из говядины (осень-лето)	100	20	7	14	197	237
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	булочка молочная (осень-лето)	100	11	2	67	335	9
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
Итого за обед	930	49	24	182	1148		
Итого за день	1 380	57	33	227	1539		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	запеканка из творога без сахара (осень-лето)	200	18	28	118	808	267
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
Итого за завтрак		450	21	28	140	915	
обед							
	Борщ с капустой и картофелем (осень-лето)	250	2	7	13	121	111
	Картофельное пюре (осень-лето)	180	5	7	22	220	251
	котлеты биточки тефтели рыбные (осень-лето)	100	19	7	7	169	253
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	яблоко (осень-лето)	100			5	24	30
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
Итого за обед		930	32	22	91	746	
Итого за день		1 380	53	50	231	1661	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-лето)	200	8	8	43	278	202
Итого за завтрак		450	11	8	65	385	
обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	250	2	7	8	107	100
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	180	4	5	47	248	12
	Котлеты рубленые из птицы собственного производства (осень-лето)	100	16	15	5	216	238
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	салат картофельный с зеленым горошком (осень-лето)	100	2	11	11	158	27
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
Итого за обед		930	30	39	115	941	
Итого за день		1 380	41	47	180	1326	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	каша пшеничная молочная жидкая (осень-лето)	200	8	10	37	266	203
	Итого за завтрак	450	11	10	59	373	
обед	Суп из овощей (осень-лето)	250	2	6	8	86	103
	макароны отварные с сыром (осень-лето)	240	14	12	51	370	258
	котлеты биточки шницели (осень-лето)	100	16	3	5	113	254
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	мандарин (осень-лето)	100	1		8	38	35
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
Итого за обед	990	39	22	116	819		
Итого за день	1 440	50	32	175	1192		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	суп молочный с рисом (осень-лето)	200	5	6	20	160	108
	Итого за завтрак	450	8	6	42	267	
обед	Рассольник ленинградский с крупой перловой (осень-лето)	250	3	9	18	163	105
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	180	4	5	47	248	12
	печень говяжья по строгоновски (осень-лето)	100	16	14	7	222	227
	сыр (осень-лето)	100	26	26		339	37
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
Итого за обед	930	55	55	116	1184		
Итого за день	1 380	63	61	158	1451		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	Итого за завтрак	450	8	9	45	391	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	250	2	7	8	107	100
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	180	9	7	42	270	6
	зразы школьные (осень-лето)	100	19	4	7	149	256
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	груша (осень-лето)	150	1		15	71	34
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
Итого за обед	980	37	19	116	809		
Итого за день	1 430	45	28	161	1200		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-лето)	200	8	8	44	281	200
	Итого за завтрак	450	11	8	66	388	
обед	свекольник (осень-лето)	250	3	7	16	141	106
	рагу из курицы (осень-лето)	300	24	26	24	424	261
	горошек зеленый (осень-лето)	100	3		7	40	4
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
Итого за обед	950	36	34	91	817		
Итого за день	1 400	47	42	157	1205		

Рацион: школа 5-11 дети с сахарным диабетом

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-лето)	200	8	8	43	278	202
	Итого за завтрак	450	11	8	65	385	
обед	суп картофельный с горохом (осень-лето)	250	6	6	21	160	107
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	180	7	6	35	231	259
	котлета из курицы (осень-лето)	100	16	15	5	216	255
	яйцо отварное (осень-лето)	40	2	2		63	10
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	5	1	44	210	600
Итого за обед	870	37	30	105	882		
Итого за день	1 320	48	38	170	1267		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	суп молочный с рисом (осень-лето)	200	5	6	20	160	108
	Итого за завтрак	450	8	6	42	267	
обед	Суп крестьянский с крупой перловой (осень-лето)	250	2	7	14	131	104
	каша пшенная рассыпчатая (осень-лето)	180	8	10	47	314	500
	котлета нежная (осень-лето)	100	20	10	7	201	260
	яблоко (осень-лето)	100			10	47	30
	чай без сахара (осень-лето)	200				2	304
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
Итого за обед	930	36	28	122	905		
Итого за день	1 380	44	34	164	1172		

Итого за период	13 870	494	407	1799	13302	
Среднее значение за период		49,4	40,7	179,9	1330,2	

Составил _____ Гордиенко Любог

Утвердил _____