

«Утверждаю»

Директор МОУ «Чапаевская СОШ»

Демидова М.А.

Приказ № 112 от «26» апреля 2024



Примерное 10-дневное диетическое (сахарный диабет) меню для обучающихся в столовой
МОУ «Чапаевская СОШ»

Для 1-4 классов (от 7 до 11 лет)

Возрастная группа 7-11 лет
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
291/М/ССЖ	Плов с индейкой (перловая крупа)	200	22,83	5,06	31,57	269,54	0,12	3,15	587	2,00	38,71	285,46	45,63	1,80
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
Итого за Завтрак		460	24,96	5,35	43,52	329,50	0,19	11,65	593,8	2,07	56,26	313,02	59,15	2,96
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
99/М/ССД	Суп из овощей со сметаной 10%, 190/10	200	1,55	4,21	8,71	79,46	0,06	18,65	168,15	1,45	28,9	43,63	16,91	0,61
295/М/СД	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,23	6,63	9,5	151,30	0,10	6,9	305,4	2,35	25,03	147,10	29,94	1,65
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	6,77	39,76	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		740	48,12	18,12	72,23	559,63	0,46	168,5	1788,97	7,4	96,53	409,23	182,17	7,47
Итого за день		1200	73,08	23,47	115,75	889,13	0,65	180,15	2382,76	9,47	152,79	722,25	241,32	10,4

Возрастная группа 7-11 лет
 День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
173/М/СД	Каша овсяная молочная	160	4,72	3,01	17,77	117,42	0,13	0,79	13,42	0,33	87,89	134,07	15,63	0,94
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1							
Итого за Завтрак		440	16,37	7,46	44,79	312,46	0,3	4,01	32,94	1,26	214,91	268,34	53,66	2,14
Обед														

34/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
459/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	240	20,11	23,45	17,57	367,58	0,90	42,04	245,96	2,61	55,80	258,33	51,70	2,30
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,05
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		730	30,16	31,53	60,03	653,14	1,3	66,03	448,25	6,08	118,04	427,77	109,84	6,36
Итого за день		1170	46,53	38,99	104,82	965,6	1,56	70,04	481,19	7,34	332,95	696,11	163,5	8,5

Возрастная группа 7-11 лет
 День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

234/М/СД	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	10,82	8,96	11,45	170,09	0,11	6,88	305,21	4,07	38,14	162,20	44,21	1,25
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
Итого за Завтрак		460	15,20	9,84	47,95	344,8	0,34	67,98	334,87	4,25	60,79	261,78	83,02	3,65

Обед

41/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	60	0,51	2,06	1,51	27,76	0,01	3,3	2,5	0,95	12,98	16,68	8,12	0,36
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,65	5,14	7,96	85,35	0,04	17,6	168	1,93	34,74	43,75	19,15	0,85
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120	30,53	4,75	2,48	174,9	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	180	0,4	0,13	8,37	39,55	0,02	70,16	57,61	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		750	38,72	16,50	60,91	553,16	0,31	94,53	270,04	5,26	101,88	431,3	172,62	6,3
Итого за день		1210	53,92	26,34	108,86	897,96	0,65	162,51	604,91	9,51	162,67	693,08	255,64	9,95

Возрастная группа 7-11 лет
 День: четверг
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		740	19,37	19,95	63,37	514,82	0,41	82,77	1453,61	6,25	104,24	347,7	98,85	6,49
Итого за день		1230	40,64	26,86	111,26	854,96	0,77	91,2	1495,15	7,7	146,71	653,12	232,78	12,3

Возрастная группа 7-11 лет
 День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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														
294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	130	14,79	4,63	8,33	138,77	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
Итого за Завтрак		490	20,27	8,90	41,95	334,75	0,22	5,03	38,4	1,7	47,75	256,62	45,8	3,6

Обед														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01	18		0,94	29,9	18,87	9,67	0,37
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,5	15,25	120,52	0,14	9,2	161,2	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,36	10,23	2,11	158,00	0,08	2,57	168,34	3,56	15,43	141,82	23,07	1,19
129/М/ССЖ	Брокколи на пару	150	4,93	2,7	7,04	70,78	0,12	156,99	54,56	2,25	83,82	116,43	37,03	1,25
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	6,77	39,76	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		740	27,68	20,19	55,37	525,84	0,41	326,76	498,48	9,57	182,87	435,37	112,21	6,17
Итого за день		1230	47,95	29,09	97,32	860,59	0,63	331,79	536,88	11,27	230,62	691,99	158,01	9,77

Возрастная группа 7-11 лет
 День: вторник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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/М	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
	Сырок белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1

382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
		440	17,36	6,54	44,75	307,71	0,32	4,14	27,3	1,2	219,9	299,67	116,02	3,56
Итого за Завтрак														
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,65	5,14	7,96	85,35	0,04	17,6	168	1,93	34,74	43,75	19,15	0,85
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,45
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,05
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
		720	27,06	26,22	60,48	588,71	0,91	28,02	1369,04	7,76	89,98	441,96	182,79	8,29
Итого за Обед														
Итого за день		1160	44,42	32,76	105,23	896,42	1,23	32,16	1396,34	8,96	309,88	741,63	298,81	11,8

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
234/М/СД	Котлета Морячок с соусом сметанным, 80/30	110	10,44	7,25	8,96	143,23	0,09	0,96	13,21	2,60	33,93	150,57	35,01	0,91
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
		460	14,82	8,13	45,46	317,12	0,32	62,06	42,87	2,78	56,58	250,15	73,82	3,35
Итого за Завтрак														
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,35
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,69	5,91	13,36	121,96	0,17	13,35	166,26	1,95	16,31	70,25	22,35	0,91
393/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 90/30	120	30,53	4,75	2,48	174,9	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	180	0,4	0,13	8,37	39,55	0,02	70,16	57,61	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
		740	40,80	20,21	63,56	604,37	0,44	115,93	567,21	6,57	96,02	454,99	178,96	6,1
Итого за Обед														
Итого за день		1200	55,62	28,34	109,02	921,49	0,76	177,99	610,08	9,35	152,6	705,14	252,78	9,45

7-11 лет

День: четверг

	со сметаной 10%, 190/10														
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом сметанным, 90/30	120	19,88	4,17	4,84	135,97	0,16	0,60	19,3	0,47	46,8	300,98	48,07	1,07	
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4	
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87	
Итого за Обед		740	27,26	13,43	62,79	483,83	0,46	73,19	233,56	4,48	139,78	501,52	125,14	5,45	
Итого за день		1210	49,99	25,65	105,61	857,33	0,82	82,81	430,04	8,6	176,66	812,61	260,9	11,1	

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутьельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017