

Согласовано
 Директор МОУ СОШ
 с. Терновка
 Николаева О.Д.



«УТВЕРЖДАЮ»
 Председатель правления
 ПО «Хопер»
 Бурдина С.В.



Рекомендованное примерное десятидневное меню
 для организации одноразового горячего питания(завтрак) детей с сахарным диабетом
 общеобразовательных школ
 Балашовского района 2023-2024 учебный год

Неделя 1 1 день Прием пищи	Наименование блюда	Возраст	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	7-11лет	150	15,7	18,55	28,92	349,5	492
		11-18 лет	200	20,93	24,73	38,56	466,00	
	Чай с лимоном без сахара	7-11лет	200	0,1	0	9,3	37	686
		11-18 лет	200	0,1	0	9,3	37	
	Хлеб ржаной , пшеничный	7-11лет	50	1,25	0,3	24,1	110,43	пром.
		11-18 лет	60	1,50	0,36	28,92	132,52	
	Фрукт сезонный , не менее	7-11лет	100	0,4	0,4	10	46,97	338
		11-18 лет	100	0,4	0,4	10	46,97	
	итого за завтрак	7-11лет	500	17,45	19,25	72,32	543,9	
		11-18 лет	560,00	22,93	25,49	86,78	682,49	

2 день Прием пищи	Наименование блюда	Возраст	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рыбные с томатным соусом (без сахара)	7-11лет	90	6,43	9,78	11,05	154,75	388,593(3)
		11-18 лет	100	7,14	10,87	12,28	171,94	
	Каша гречневая рассыпчатая	7-11лет	150	8	5,51	36,81	233,51	297
		11-18 лет	200	10,67	7,35	49,08	311,35	
	Какао с молоком(без сахара)	7-11лет	200	3,3	3,1	14	94	693
		11-18 лет	200	3,3	3,1	14	94	
	Хлеб ржаной , пшеничный	7-11лет	40	1	0,27	19,28	88,35	пром.
		11-18 лет	50	1,25	0,3	24,1	110,43	
	Овощи натуральные (свежие или солёные) Огурец свежий	7-11лет	60	0,48	0,06	0,96	7,8	70,71
		11-18 лет	100	0,8	0,1	1,6	13	
	итого за завтрак	7-11лет	540	19,21	18,72	82,1	578,41	
		11-18 лет	650	23,16	21,71	101,06	700,72	

3 день Прием пищи	Наименование блюда	Возраст	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Тефтели из говядины	7-11лет	90	8,84	13,66	10,96	202,91	461
		11-18 лет	100	9,82	15,18	12,18	225,46	
	Каша пшеничная	7-11лет	150	6,49	3,97	38,11	206,76	

Завтрак	рассыпчатая	11-18 лет	200	8,65	5,29	50,81	275,68	297
	Чай (без сахара)	7-11лет	200	0	0	9,1	35	693(3)
		11-18 лет	200	0	0	9,1	35	
	Хлеб ржаной , пшеничный	7-11лет	40	1	0,27	19,28	88,35	пром.
		11-18 лет	50	1,25	0,3	24,1	110,43	
	Зелёный горошек (отварной)	7-11лет	60	1,77	0,5	3,28	22	131 пром.
		11-18 лет	100	2,95	0,83	5,47	36,67	
	итого за завтрак	7-11лет	540	18,1	18,4	80,73	555,02	
		11-18 лет	650	22,68	21,60	101,66	683,23	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом (без сахара)	7-11лет	90	12,1	12,37	2,7	174,33	487,593(3)
		11-18 лет	100	13,44	13,74	3,00	193,70	
	Каша пшеничная рассыпчатая	7-11лет	150	5,75	5,11	35,35	215,68	297
		11-18 лет	200	7,67	6,81	47,13	287,57	
	Чай (без сахара)	7-11лет	200	0	0	9,1	35	693(3)
		11-18 лет	200	0	0	9,1	35	
	Хлеб ржаной , пшеничный	7-11лет	40	1	0,27	19,28	88,35	пром.
		11-18 лет	50	1,25	0,3	24,1	110,43	
	Фрукт сезонный, не менее	7-11лет	100	0,4	0,4	10	46,97	338
		11-18 лет	100	0,4	0,4	10	46,97	
итого за завтрак	7-11лет	580	19,25	18,15	76,43	560,33		
	11-18 лет	650	22,76	21,26	93,33	673,67		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба припущенная с томатным соусом (без сахара)	7-11лет	90	7,85	8	2,84	107,46	371,593(3)
		11-18 лет	100	8,72	8,89	3,16	119,40	
	Макаронные изделия отварные	7-11лет	120	4,3	3,1	25,6	149,2	332
		11-18 лет	200	7,17	5,17	42,67	248,67	
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	7-11лет	200	2,9	2,8	14,9	94	692
		11-18 лет	200	2,9	2,8	14,9	94	
	Хлеб ржаной , пшеничный	7-11лет	40	1	0,27	19,28	88,35	пром.
		11-18 лет	50	1,25	0,3	24,1	110,43	
	Икра кабачковая	7-11лет	60	0,72	2,82	4,7	46,8	121 пром.
		11-18 лет	100	1,20	4,70	7,83	78,00	
итого за завтрак	7-11лет	510	16,77	16,99	67,32	485,81		
	11-18 лет	650	21,24	21,86	92,66	650,50		

Неделя 2

6 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Возраст	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из курицы	7-11лет	150	15,7	18,55	28,92	349,5	492
		11-18 лет	200	20,93	24,73	38,56	466,00	
	Чай с лимоном без сахара	7-11лет	200	0,1	0	9,3	37	686
		11-18 лет	200	0,1	0	9,3	37	
	Хлеб ржаной , пшеничный	7-11лет	50	1,25	0,3	24,1	110,43	пром.
		11-18 лет	60	1,50	0,36	28,92	132,52	
	Фрукт сезонный , не менее	7-11лет	100	0,4	0,4	10	46,97	338
		11-18 лет	100	0,4	0,4	10	46,97	

итого за завтрак	7-11лет	500	17,45	19,25	72,32	543,9
	11-18 лет	560,00	22,93	25,49	86,78	682,49

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки рыбные с томатным соусом (без сахара)	7-11лет	90	6,43	9,78	11,05	154,75	388,593(3)
	11-18 лет	100	7,14	10,87	12,28	171,94		
	Картофель отварной с маслом	7-11лет	184	3,5	3,9	26,5	159	203
		11-18 лет	200	3,80	4,24	28,80	172,83	
	Какао с молоком(без сахара)	7-11лет	200	3,3	3,1	14	94	693
		11-18 лет	200	3,3	3,1	14	94	
	Хлеб ржаной , пшеничный	7-11лет	40	1	0,27	19,28	88,35	пром.
		11-18 лет	50	1,25	0,3	24,1	110,43	
	Кукуруза отварная	7-11лет	60	1,77	0,5	3,28	22	131
		11-18 лет	100	2,95	0,83	5,47	36,67	
итого за завтрак	7-11лет	574	15,7	16,15	72,21	496,1		
	11-18 лет	650	18,45	19,34	84,65	585,87		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные с соусом	7-11лет	90	12,1	12,37	2,7	174,33	487,593(3)
		11-18 лет	100	13,44	13,74	3,00	193,70	
	Каша гречневая рассыпчатая	7-11лет	120	5,65	5,31	29,45	186,81	297
		11-18 лет	200	7,53	7,08	39,27	249,08	
	Чай с лимоном без сахара	7-11лет	200	0,1	0	9,3	37	686
		11-18 лет	200	0,1	0	9,3	37	
	Хлеб ржаной , пшеничный	7-11лет	40	1	0,27	19,28	88,35	пром.
		11-18 лет	50	1,25	0,3	24,1	110,43	
	Фрукт сезонный , не менее	7-11лет	100	0,4	0,4	10	46,97	338
		11-18 лет	100	0,4	0,4	10	46,97	
итого за завтрак	7-11лет	550	19,25	18,35	70,73	533,46		
	11-18 лет	650	22,73	21,52	85,67	637,18		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из говядины	7-11лет	90	8,84	13,66	10,96	202,91	461
		11-18 лет	100	9,82	15,18	12,18	225,46	
	Макаронные изделия отварные	7-11лет	120	4,3	3,1	25,6	149,2	332
		11-18 лет	200	7,17	5,17	42,67	248,67	
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	7-11лет	200	2,9	2,8	14,9	94	692
		11-18 лет	200	2,9	2,8	14,9	94	
	Хлеб ржаной , пшеничный	7-11лет	40	1	0,27	19,28	88,35	пром.
		11-18 лет	50	1,25	0,3	24,1	110,43	
	Овощи натуральные (свежие или солёные)	7-11лет	60	0,48	0,06	0,96	7,8	70,71
		11-18 лет	100	0,8	0,1	1,6	13	
итого за завтрак	7-11лет	510	17,52	19,89	71,7	542,26		
	11-18 лет	650	21,94	23,54	95,44	691,55		

10 день 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность	№ рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом (без сахара)	7-11лет	90	9,3	14,24	11,12	211,6	205,593(3)
		11-18 лет	100	10,33	15,82	12,36	235,11	
	Бобовые отварные	7-11лет	120	8,02	4,13	23,22	166,96	330
		11-18 лет	200	13,37	6,88	38,70	278,27	
	Чай с лимоном без сахара	7-11лет	200	0,1	0	9,3	37	

Завтрак	сахара	11-18 лет	200	0,1	0	9,3	37	686
	Хлеб ржаной , пшеничный	7-11лет	40	1	0,27	19,28	88,35	
		11-18 лет	50	1,25	0,3	24,1	110,43	
	Фрукт сезонный , не менее	7-11лет	100	0,4	0,4	10	46,97	
		11-18 лет	100	0,4	0,4	10	46,97	338
	Итого за завтрак	7-11лет	550	18,82	19,04	72,92	550,88	
		11-18 лет	650	25,45	23,41	94,46	707,78	

итого завтрак за 10 дней	7-11лет	5354	179,52	184,19	738,78	5390,07
итого завтрак 2 за 10 дней	11-18 лет	6320	224,27	225,23	922,48	6695,47

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептур блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018год И СанПин 2.3/2.4.3590-20. Все кулинарные блюда готовятся с использованием йодированной соли .