

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Технология»

Грухтанова О.Ю./

« 01 » _____ 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ _____

_____ / _____

« _____ » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Специалист-диетолог

Горкунова Э.Н.

« 01 » _____ 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____ / _____

« _____ » _____ 2024 г.

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

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильной М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
 Рекомендации по организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и innymi заболеваниями МР 2.4. 0162-19

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся страдающих диабетом

Рацион: Завтрак-обед
 День: понедельник
 Сезон: осень-зима

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																			
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720													
174	Каша ячневая молочная без сахара	250	9,130	3,840	41,970	239,650	0,200	1,630	40,000	0,100	2,400	3,000							
338	Фрукт (сезонно)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	25,000	0,830	194,000	301,150	45,000	1,120					
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400				0,260	20,800	14,300	11,700	2,860					
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	5,000	8,000	4,000	0,800					
Итого за завтрак			630	12,790	12,860	74,840	467,770	0,310	14,630	65,000	1,840	233,260	329,980	75,620	5,450				
обед																			
45	Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью (сезонно)	60	0,920	4,050	6,620	67,180	0,020	21,450		1,830	24,300	17,950	9,800	0,340					
102	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	200/15/1	9,390	7,240	15,490	177,370	0,220	10,600	6,600	2,430	30,910	111,610	32,870	1,980					
268/505	Котлеты из говядины с томатным соусом	100	9,030	13,650	10,330	198,970	0,050	1,350	11,800	3,870	9,050	82,380	16,050	1,360					
203	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с маслом	150/5	5,400	1,050	32,100	180,000			29,500	0,050	26,360	6,200	1,540	0,210					
388	Напиток из шиповника без сахара	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000		0,310	5,040	1,440	1,440	0,230					
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500					
ТТК	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			801	30,830	27,620	109,950	831,360	0,410	150,400	47,900	9,740	122,130	227,530	89,880	5,740				
Итого за день			1431	43,620	40,480	184,790	1299,130	0,720	165,030	112,900	11,580	355,390	557,510	165,500	11,190				

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

ООО "ТехноЛогия"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Неделя: 1																				
Возраст: 7-11 лет																				
Завтрак																				
288/505	Грудка куриная отварная с соусом	100	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350						
171	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,610	4,790	40,180	226,400	0,070		29,500	0,710	38,120	197,750	24,880	1,210						
379,01	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						
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500						
Итого за завтрак			515	25,310	15,280	60,460	480,030	0,210	4,430	79,100	1,480	131,790	396,260	62,810	3,110					
обед																				
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,990	5,320	13,860	129,990	0,090	14,340	7,500	1,960	21,990	62,210	22,010	0,820						
ТТК	Жаркое по-домашнему из Цыплят со свежим огурцом	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990						
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800						
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500						
ТТК	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			776	26,360	25,190	84,520	724,970	0,470	54,860	27,900	8,910	97,340	326,890	114,860	6,230					
Итого за день			1291	51,670	40,470	144,980	1205,000	0,680	59,290	107,000	10,390	229,130	723,150	177,670	9,340					

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ 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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Неделя: 1																
Возраст: 7-11 лет																
завтрак																
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000			0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной	180/20	24,060	18,010	12,690	313,110	0,080	2,580		91,560	3,460	233,190	289,580	41,950	0,870	
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400						5,000	8,000	4,000	0,800	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
Итого за завтрак		570	27,710	19,830	45,430	475,510	0,190	15,580	91,560	4,370	270,050	315,410	72,570	5,200		
обед																
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650		
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020		
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	175	9,570	6,550	42,550	266,880	0,320	1,870	47,740	0,610	21,240	225,050	144,670	5,020		
345	Компот ягодный без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000		0,160	8,280	7,590	7,130	0,300		
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500		
ТТК	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		751	26,330	22,620	101,550	710,640	0,550	77,860	66,340	6,910	107,130	366,350	215,050	8,610		
Итого за День		1321	54,040	42,450	146,980	1186,150	0,740	93,440	157,900	11,280	377,180	681,760	287,620	13,810		

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
14	Масло сливочное	10	0,010	7,200	0,130	65,720										
256	Говядина тушеная с овощами	100	23,070	16,010	3,290	249,870	0,100	3,750	40,000	0,100	2,400	3,000				
125	Картофель отварной	150	3,080	0,620	25,100	166,010	0,180	30,800		0,150	15,400	235,680	34,460	3,510		
379,01	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		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
Итого за завтрак		500	30,540	26,280	50,920	608,500	0,370	35,200	50,000	3,570	104,260	376,530	91,800	5,620		
обед																
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960		
291/ 71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	280	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840		
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270		
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500		
ТТК	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		756	28,950	23,990	104,440	765,470	0,330	30,000	27,900	9,100	120,180	427,130	106,810	5,690		
Итого за день		1256	59,490	50,270	155,360	1373,970	0,700	65,200	77,900	12,670	224,440	803,660	198,610	11,310		

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
завтрак																					
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030														
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом без сахара	250/5	10,780	9,300	47,270	316,940	0,310	1,630	54,500	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000							
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380		2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
Итого за завтрак		542	18,850	15,110	67,760	482,020	0,410	4,430	54,600	1,140	206,880	340,530	89,740	3,550							
обед																					
98	Суп крестьянский с курицей и зеленью	200/15/1	5,970	5,990	9,150	120,920	0,060	7,200	6,600	1,980	19,270	87,730	18,670	0,850							
294/505	Шницель рубленый из птицы "Курочка рыба" с томатным соусом	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240							
ТТК	Гороховое пюре со свежим огурцом	170	16,950	1,190	35,610	221,070	0,660	2,000		0,390	71,410	173,760	67,150	5,240							
388	Напиток из шиповника без сахара	180	0,290	0,130	4,030	19,620	0,010	117,000		0,310	5,040	1,440	1,440	0,230							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
ТТК	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		756	36,370	20,220	106,370	745,900	0,920	129,700	13,200	8,250	138,210	346,670	143,140	9,180							
Итого за День		1298	55,220	35,330	174,130	1227,920	1,330	134,130	67,800	9,390	345,090	687,200	232,880	12,730							

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ 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	Са	Р	Мg	Fe				
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340										
297/ 505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	45,430	27,870	85,030	16,890	0,370			
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	254,050	170,220	5,720				
382	Какао с молоком без сахара	200	3,390	2,800	5,000	59,780	0,040	1,300	20,000	0,010	122,560	103,100	22,500	0,540				
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500				
Итого за завтрак		540	26,730	19,420	84,060	616,910	0,540	7,710	31,100	11,530	214,930	472,700	229,790	8,150				
обед																		
50	Салат из свежеты с чесноком	60	0,940	4,060	5,400	61,810	0,010	5,900										
96,01	Рассолыник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	1,990	5,320	13,860	129,990	0,090	14,340	7,500	1,960	23,260	26,020	13,060	0,830				
256/ 321	Калюста тушеная с мясом	250	4,880	7,290	20,730	171,090	0,090	107,000		3,460	121,680	90,040	45,720	1,740				
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270				
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500				
ТТК	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		786	13,620	18,170	86,100	593,080	0,310	129,400	7,500	8,490	197,970	187,800	110,550	5,280				
Итого за день		1326	40,350	37,590	170,160	1209,990	0,850	137,110	38,600	20,020	412,900	660,500	340,340	13,430				

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

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	Са	Р	Мг	Fe		
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	
173	Каша овсяная вязкая	180	4,920	2,440	23,800	136,800	0,200			0,680	25,600	139,600	46,400	1,560		
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,090	0,010	0,300	3,400		4,000		0,020	4,000	2,200	1,200	0,060		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
Итого за завтрак			527	31,010	19,660	47,390	489,970	0,370	7,750	0,000	4,020	56,060	381,010	96,980	5,800	
102	Сул картофельный с горохом, курицей и зеленью	200/15/1	9,390	7,240	15,490	177,370	0,220	10,600	6,600	2,430	30,910	111,610	32,870	1,980		
301/505	Кнедли куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950		
203	Вермишель из твердых сортов пшеницы отварная с маслом	150/5	5,400	1,050	32,100	180,000			29,500	0,050	26,360	6,200	1,540	0,210		
345	Компот ягодный без сахара	180	0,230	0,090	1,680	10,120	0,010	46,000		0,160	8,280	7,590	7,130	0,300		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ТТК	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			751	30,550	18,040	103,040	717,580	0,410	60,780	59,300	5,600	111,600	227,350	89,710	5,230	
Итого за день			1278	61,560	37,700	150,430	1207,550	0,780	68,530	59,300	9,620	167,660	608,360	186,690	11,030	

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 7-11 лет												
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000															
ТТК	Котлеты по-хлыновски с томатным	100	5,810	19,170	10,480	241,960	0,190	6,500		4,220	13,010	72,560	16,930	0,940							
125	Картофель отварной	150	3,080	0,620	25,100	166,010	0,180	30,800		0,150	15,400	89,320	35,420	1,390							
379,0	Кофейный напиток с молоком без	200	1,450	1,250	2,400	27,000	0,020	0,650	10,000		60,000	45,000	7,000	0,050							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
Итого за завтрак		500	13,160	21,980	54,280	517,900	0,440	37,950	10,000	4,860	96,700	209,530	70,540	2,880							
82	Обед																				
	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	100,990	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960							
291/71	Плов из птицы с перловой крупой и свежим огурцом	280	21,450	17,350	47,770	434,290	0,160	9,770	20,400	5,890	55,790	373,150	56,010	2,840							
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,010		4,730	41,970	0,010	2,160			4,570	1,580	1,580	0,270							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
ТТК	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		756	28,950	23,990	104,440	765,470	0,330	30,000	27,900	9,100	120,180	427,130	106,810	5,690							
Итого за день		1256	42,110	45,970	158,720	1283,370	0,770	67,950	37,900	13,960	216,880	636,660	177,350	8,570							

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 7-11 лет						
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
288	Грудка куриная отварная с соусом	100	16,050	8,340	2,880	151,700	0,070	3,780	39,600	0,280	25,380	150,860	19,740	1,350	
321	Капуста тушеная	200	5,040	7,270	21,120	173,450	0,100	108,850		3,490	115,480	86,990	45,480	1,780	
376	Чай без сахара	200	0,200	0,100		1,400					5,000	8,000	4,000	0,800	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
	Итого за завтрак	670	24,740	17,430	56,740	487,550	0,280	125,630	39,600	4,680	177,720	263,680	95,840	7,460	
88,03	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	91,850	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650	
258	Говядина духовая с картофелем и свежим огурцом	280	20,310	17,770	26,820	388,410	0,250	31,550		4,560	40,970	280,600	68,210	4,120	
342	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,140	0,140	3,530	16,920	0,010	3,600		0,070	5,760	3,960	3,240	0,790	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
ТТК	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	766	28,640	24,870	84,340	710,370	0,440	61,070	7,500	7,970	109,140	334,120	121,540	7,350	
	Итого за день	1436	53,380	42,300	141,080	1197,920	0,720	186,700	47,100	12,650	286,860	597,800	217,380	14,810	
	Итого за период	1319,1	50,882	42,211	156,949	1239,637	0,815	103,140	105,670	12,133	299,045	672,665	220,207	11,630	