



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАУО «Кировский КШП»  
Л. В. Русанова  
2021 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «СОШ №5»  
Т. Ю. Юшкова  
2021 г.

**Примерное двенадцатидневное меню для организации горячего двухразового питания  
дифференцированного по возрастным группам обучающихся (с 7 до 11 лет) для детей с сахарным диабетом,  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии  
по приёмам пищи к примерному двенадцатидневному меню для организации горячего двухразового питания  
для детей с сахарным диабетом дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 лет)  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	21,79%	32,74%
2 - день	22,04%	32,13%
3 - день	21,62%	38,85%
4 - день	17,42%	32,51%
5 - день	16,89%	30,09%
6 - день	22,60%	29,76%
7 - день	18,17%	28,21%
8 - день	22,43%	34,13%
9 - день	16,89%	38,09%
10 - день	22,64%	30,47%
11 - день	20,77%	31,36%
12 - день	17,42%	31,17%
Среднее значение	20,06%	32,46%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	50,68	48,58	155,22	1281,40
2 - день	49,18	45,04	167,76	1273,00
3 - день	48,46	56,48	175,02	1421,00
4 - день	54,98	27,50	164,41	1173,35
5 - день	40,48	39,94	147,76	1104,00
6 - день	46,66	41,28	164,12	1230,40
7 - день	41,06	38,38	141,32	1090,00
8 - день	50,66	52,54	164,66	1329,00
9 - день	49,48	52,98	152,32	1292,00
10 - день	46,86	34,88	187,72	1248,00
11 - день	39,30	43,73	171,02	1225,00
12 - день	55,88	37,00	145,81	1141,75
Среднее значение	47,8	43,2	161,4	1234,1
Среднесуточная потребность	77	79	335	2350
Выход факт, %	62%	55%	48%	53%

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 1 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша пшеничная молочная жидкая	6.1	200	7,10	7,20	27,80	220,00	129,10	45,10	176,40	2,10	0,20	0,90	0,20	1,70
3	Чай с лимоном без сахара	11.10a	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>17,82</b>	<b>14,39</b>	<b>72,46</b>	<b>512,00</b>	<b>358,40</b>	<b>95,00</b>	<b>395,10</b>	<b>7,68</b>	<b>52,20</b>	<b>2,23</b>	<b>0,37</b>	<b>14,74</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Помидоры свежие	8.1	60	0,60	0,20	0,20	14,40	8,40	12,00	15,75	0,60	0,20	0,20	0,00	15,15
2	Суп картофельный с горохом	1.16	250	6,10	3,90	24,10	156,00	40,50	38,20	91,10	2,10	0,02	0,10	0,30	13,50
3	Бефстроганов из отварного мяса	2.3	95	17,10	19,10	5,30	265,00	70,00	30,90	212,70	1,30	0,04	0,00	0,10	1,30
4	Капуста белокочанная тушеная	7.7a	130	3,20	9,90	9,10	146,00	81,80	28,80	27,40	1,10	0,01	3,70	0,10	72,60
5	Компот из свежих яблок	11.5a	200	0,18	0,20	9,40	17,00	9,60	5,40	6,60	1,40	2,30	0,10	0,00	6,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>				<b>32,86</b>	<b>34,19</b>	<b>82,76</b>	<b>769,40</b>	<b>239,80</b>	<b>144,00</b>	<b>451,55</b>	<b>8,78</b>	<b>2,57</b>	<b>5,13</b>	<b>0,63</b>	<b>108,55</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>50,68</b>	<b>48,58</b>	<b>155,22</b>	<b>1281,40</b>	<b>598,20</b>	<b>239,00</b>	<b>846,65</b>	<b>16,46</b>	<b>54,77</b>	<b>7,36</b>	<b>1,00</b>	<b>123,29</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 2 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Огурцы свежие	8.2	60	0,42	0,06	1,14	7,00	10,20	8,40	18,00	0,30	0,00	0,00	0,02	4,20
2	Макаронник с сыром запеченый	6.19	150	10,60	9,50	34,30	267,00	204,10	17,70	584,30	1,10	0,02	1,70	0,10	1,10
3	Чай с молоком без сахара	11.11а	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	3,60
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>18,70</b>	<b>12,45</b>	<b>83,30</b>	<b>518,00</b>	<b>327,60</b>	<b>76,00</b>	<b>766,00</b>	<b>6,78</b>	<b>0,03</b>	<b>2,93</b>	<b>0,30</b>	<b>18,90</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из белокочанной капусты и моркови	8.10а	65	1,50	8,40	4,10	97,00	242,90	98,50	179,50	3,30	0,00	0,00	0,20	210,90
2	Рассольник ленинградский со сметаной	1.3	250	1,90	3,40	12,50	89,00	38,30	17,90	36,80	0,50	0,00	0,00	0,00	7,40
3	Кура отварная	2.14	90	17,60	17,60	0,00	231,00	26,70	25,70	210,90	2,10	0,00	0,00	0,10	10,00
4	Свекла тушеная в белом соусе	7.18	180	3,80	2,30	17,80	107,00	67,30	39,10	74,40	2,60	2,00	1,30	1,00	17,40
5	Компот из смеси сухофруктов без сахара	11.6а	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>				<b>30,48</b>	<b>32,59</b>	<b>84,46</b>	<b>755,00</b>	<b>423,60</b>	<b>224,50</b>	<b>629,30</b>	<b>11,28</b>	<b>2,20</b>	<b>2,33</b>	<b>1,43</b>	<b>246,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>49,18</b>	<b>45,04</b>	<b>167,76</b>	<b>1273,00</b>	<b>751,20</b>	<b>300,50</b>	<b>1395,30</b>	<b>18,06</b>	<b>2,23</b>	<b>5,26</b>	<b>1,73</b>	<b>264,90</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 3 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда  г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша гречневая молочная жидкая	6.4	200	7,60	7,20	30,30	216,00	129,80	90,30	201,90	2,70	0,04	0,30	0,20	1,30
3	Чай с лимоном без сахара	11.10а	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>18,32</b>	<b>14,39</b>	<b>74,96</b>	<b>508,00</b>	<b>359,10</b>	<b>140,20</b>	<b>420,60</b>	<b>8,28</b>	<b>52,04</b>	<b>1,63</b>	<b>0,37</b>	<b>14,34</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с растительным маслом	8.7	60	0,86	5,10	5,00	69,00	216,90	125,40	245,80	8,00	0,00	0,00	0,11	57,00
2	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	1.4а	250	2,00	3,20	11,50	82,00	63,80	35,90	71,00	1,00	0,00	0,00	0,10	19,60
3	Гуляш из отварного мяса	2.4	120	15,70	17,70	4,00	237,00	28,00	27,20	202,90	1,30	0,80	0,00	0,10	12,50
4	Картофель запеченный в сметанном соусе	7.5а	250	5,20	14,90	35,20	297,00	51,20	46,60	136,20	1,80	0,10	0,40	0,20	37,60
5	Отвар шиповника	11.14	200	0,70	0,30	9,70	57,00	19,20	4,90	3,10	0,70	0,30	0,00	0,00	80,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>				<b>30,14</b>	<b>42,09</b>	<b>100,06</b>	<b>913,00</b>	<b>408,60</b>	<b>268,70</b>	<b>757,00</b>	<b>15,08</b>	<b>1,20</b>	<b>1,43</b>	<b>0,64</b>	<b>206,70</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>48,46</b>	<b>56,48</b>	<b>175,02</b>	<b>1421,00</b>	<b>767,70</b>	<b>408,90</b>	<b>1177,60</b>	<b>23,36</b>	<b>53,24</b>	<b>3,06</b>	<b>1,01</b>	<b>221,04</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 4 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Яйцо вареное	4.1	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	77,20	1,00	105,00	0,24	0,03	0,00
2	Суфле творожное паровое без сахара	5.4б	75	12,10	3,00	5,90	100,00	128,30	29,00	213,00	0,03	26,20	0,10	1,60	0,60
3	Чай с молоком без сахара	11.11а	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	105	0,42	0,42	10,29	49,35	16,80	9,45	11,55	2,31	0,00	0,21	0,03	10,50
<b>Итого :</b>				<b>24,90</b>	<b>10,51</b>	<b>54,55</b>	<b>409,35</b>	<b>264,40</b>	<b>84,15</b>	<b>454,45</b>	<b>6,52</b>	<b>131,21</b>	<b>1,58</b>	<b>1,81</b>	<b>12,40</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Винегрет овощной с растительным маслом	8.12	60	1,00	4,70	5,30	70,00	201,30	128,10	241,10	5,30	0,00	0,00	0,30	79,50
2	Суп картофельный с горохом	1.16	250	6,10	3,90	24,10	156,00	40,50	38,20	91,10	2,10	0,02	0,10	0,30	13,50
3	Фрикадельки рыбные отварные	3.4	85	12,20	1,40	5,80	86,00	23,20	24,10	160,20	0,90	0,02	0,70	0,10	0,70
4	Пюре картофельное	7.3	200	4,40	5,80	30,30	197,00	62,60	38,60	113,20	1,30	0,05	0,60	0,18	6,70
5	Сок морковный	11.14	200	0,70	0,30	9,70	84,00	19,20	4,90	3,10	0,70	0,30	0,00	0,00	80,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>				<b>30,08</b>	<b>16,99</b>	<b>109,86</b>	<b>764,00</b>	<b>376,30</b>	<b>262,60</b>	<b>706,70</b>	<b>12,58</b>	<b>0,39</b>	<b>2,43</b>	<b>1,01</b>	<b>180,40</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>54,98</b>	<b>27,50</b>	<b>164,41</b>	<b>1173,35</b>	<b>640,70</b>	<b>346,75</b>	<b>1161,15</b>	<b>19,10</b>	<b>131,60</b>	<b>4,01</b>	<b>2,82</b>	<b>192,80</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 5 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	8.16	60	1,70	5,10	3,60	47,00	128,70	124,80	259,70	4,10	0,00	0,00	0,60	66,00
2	Омлет с сыром запеченный	4.3	60	8,60	9,90	1,20	130,00	132,30	12,30	152,50	1,30	1,20	0,03	0,04	0,60
3	Чай с лимоном без сахара	11.10а	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ГТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ГТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>16,38</b>	<b>16,29</b>	<b>49,46</b>	<b>397,00</b>	<b>314,30</b>	<b>180,00</b>	<b>530,90</b>	<b>10,78</b>	<b>1,20</b>	<b>1,26</b>	<b>0,80</b>	<b>79,50</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Огурцы свежие	8.2	60	0,42	0,06	1,14	7,00	10,20	8,40	18,00	0,30	0,00	0,00	0,20	4,20
2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	1.2	250	1,70	4,20	8,30	79,00	84,90	29,40	54,00	0,90	0,00	0,00	0,20	19,20
3	Плов из риса с отварным мясом	2.10а	200	16,30	18,50	38,80	390,00	27,90	53,90	255,20	1,80	0,00	0,00	0,20	10,40
4	Компот из смеси сухофруктов	11.6а	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
5	Хлеб ржаной	ГТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
6	Хлеб пшеничный	ГТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>				<b>24,10</b>	<b>23,65</b>	<b>98,30</b>	<b>707,00</b>	<b>171,40</b>	<b>135,00</b>	<b>454,90</b>	<b>5,78</b>	<b>0,20</b>	<b>1,03</b>	<b>0,73</b>	<b>34,10</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>40,48</b>	<b>39,94</b>	<b>147,76</b>	<b>1104,00</b>	<b>485,70</b>	<b>315,00</b>	<b>985,80</b>	<b>16,56</b>	<b>1,40</b>	<b>2,29</b>	<b>1,53</b>	<b>113,60</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 6 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	8.8a	65	0,80	7,40	5,50	94,00	188,80	111,10	206,50	9,90	0,00	0,00	0,10	60,50
2	Вермишель отварная с тертым сыром	6.9	100	7,80	6,70	24,70	193,00	7,80	14,20	123,30	0,70	0,00	1,22	0,10	0,90
3	Чай с молоком без сахара	11.11a	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>16,28</b>	<b>16,99</b>	<b>78,06</b>	<b>531,00</b>	<b>309,90</b>	<b>175,20</b>	<b>493,50</b>	<b>15,98</b>	<b>0,01</b>	<b>2,45</b>	<b>0,38</b>	<b>72,70</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Помидоры свежие	8.1	60	0,60	0,20	0,20	14,40	8,40	12,00	15,75	0,60	0,20	0,20	0,00	15,15
2	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	1.4a	250	2,00	3,20	11,50	82,00	63,80	35,90	71,00	2,10	0,02	0,10	0,30	13,50
3	Суфле из отварного мяса паровое	2.2	90	16,00	16,40	4,30	227,00	76,70	143,00	71,00	0,50	0,40	0,04	0,10	12,60
4	Каша гречневая рассыпчатая	6.5a	150	5,40	3,30	25,70	148,00	129,80	90,30	201,90	2,70	0,00	0,60	0,18	6,70
5	Отвар шиповника	11.14	200	0,70	0,30	9,70	57,00	19,20	4,90	3,10	0,70	0,30	0,00	0,00	80,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>				<b>30,38</b>	<b>24,29</b>	<b>86,06</b>	<b>699,40</b>	<b>327,40</b>	<b>314,80</b>	<b>460,75</b>	<b>8,88</b>	<b>0,92</b>	<b>1,97</b>	<b>0,71</b>	<b>127,95</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>46,66</b>	<b>41,28</b>	<b>164,12</b>	<b>1230,40</b>	<b>637,30</b>	<b>490,00</b>	<b>954,25</b>	<b>24,86</b>	<b>0,93</b>	<b>4,42</b>	<b>1,09</b>	<b>200,65</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 7 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	<b>72,00</b>	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Суп молочный с крупой	1.11в	250	4,10	4,70	18,60	<b>135,00</b>	126,00	23,50	146,00	0,40	0,02	0,02	0,10	1,10
3	Чай с лимоном без сахара	11.10а	200/7	0,00	0,00	0,20	<b>2,00</b>	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	<b>100,50</b>	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	<b>70,50</b>	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	<b>47,00</b>	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>14,82</b>	<b>11,89</b>	<b>63,26</b>	<b>427,00</b>	<b>355,30</b>	<b>73,40</b>	<b>364,70</b>	<b>5,98</b>	<b>52,02</b>	<b>1,35</b>	<b>0,27</b>	<b>14,14</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с растительным маслом	8.7	60	0,86	5,10	5,00	<b>69,00</b>	216,90	125,40	245,80	8,00	0,00	0,00	0,11	57,00
2	Рассольник ленинградский со сметаной	1.3	250	1,90	3,40	12,50	<b>89,00</b>	38,30	17,90	36,80	0,50	0,00	0,00	0,00	7,40
3	Рагу из овощей с отварным мясом	2.11	200	15,80	16,90	20,10	<b>298,00</b>	91,60	61,60	238,70	2,40	0,70	0,00	0,20	35,80
4	Сок томатный	11.15	200	2,00	0,20	5,80	<b>36,00</b>	16,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	59,20
5	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	<b>100,50</b>	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	<b>70,50</b>	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>				<b>26,24</b>	<b>26,49</b>	<b>78,06</b>	<b>663,00</b>	<b>392,30</b>	<b>233,60</b>	<b>619,30</b>	<b>13,48</b>	<b>0,70</b>	<b>1,03</b>	<b>0,44</b>	<b>159,40</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>41,06</b>	<b>38,38</b>	<b>141,32</b>	<b>1090,00</b>	<b>747,60</b>	<b>307,00</b>	<b>984,00</b>	<b>19,46</b>	<b>52,72</b>	<b>2,38</b>	<b>0,71</b>	<b>173,54</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 8 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход б.пода г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Яйцо вареное	4.1	<b>40</b>	5,10	4,60	0,30	<b>63,00</b>	22,00	4,80	77,20	1,00	105,00	0,24	0,03	0,00
2	Каша пшеничная молочная жидкая	6.1	<b>200</b>	7,10	7,20	27,80	<b>220,00</b>	129,10	45,10	176,40	2,10	0,20	0,90	0,20	1,70
3	Чай с молоком без сахара	11.11a	<b>200</b>	1,60	1,60	3,40	<b>26,00</b>	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	3,60
4	Хлеб ржаной	ТТК	<b>50</b>	3,40	0,65	19,90	<b>100,50</b>	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	<b>30</b>	2,28	0,24	14,76	<b>70,50</b>	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	<b>47,00</b>	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>19,88</b>	<b>14,69</b>	<b>75,96</b>	<b>527,00</b>	<b>264,40</b>	<b>99,80</b>	<b>417,30</b>	<b>8,48</b>	<b>105,21</b>	<b>2,37</b>	<b>0,41</b>	<b>15,30</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Огурцы свежие	8.2	<b>60</b>	0,42	0,06	1,14	<b>7,00</b>	10,20	8,40	18,00	0,30	0,00	0,00	0,02	4,20
2	Щи из свежей капусты вегетарианские	1.2a	<b>250</b>	1,70	4,20	8,30	<b>79,00</b>	80,40	28,90	51,60	0,90	0,00	0,00	0,20	19,20
3	Кура отварная	2.14	<b>90</b>	17,60	17,60	0,00	<b>231,00</b>	26,70	25,70	210,90	2,10	0,00	0,00	0,10	10,00
4	Картофель, запеченный в сметанном соусе	7.5a	<b>250</b>	5,20	14,90	35,20	<b>297,00</b>	51,20	46,60	136,20	1,80	0,10	0,40	0,20	37,60
5	Компот из свежих яблок	11.5a	<b>200</b>	0,18	0,20	9,40	<b>17,00</b>	9,60	5,40	6,60	1,40	2,30	0,10	0,00	6,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	<b>50</b>	3,40	0,65	19,90	<b>100,50</b>	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	<b>30</b>	2,28	0,24	14,76	<b>70,50</b>	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>				<b>30,78</b>	<b>37,85</b>	<b>88,70</b>	<b>802,00</b>	<b>207,60</b>	<b>143,70</b>	<b>521,30</b>	<b>8,78</b>	<b>2,40</b>	<b>1,53</b>	<b>0,65</b>	<b>77,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>50,66</b>	<b>52,54</b>	<b>164,66</b>	<b>1329,00</b>	<b>472,00</b>	<b>243,50</b>	<b>938,60</b>	<b>17,26</b>	<b>107,61</b>	<b>3,90</b>	<b>1,06</b>	<b>92,30</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 9 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	8.16	60	1,70	5,10	3,60	47,00	128,70	124,80	259,70	4,10	0,00	0,00	0,60	66,00
2	Омлет с сыром запеченный	4.3	60	8,60	9,90	1,20	130,00	132,30	12,30	152,50	1,30	1,20	0,03	0,04	0,60
3	Чай с лимоном без сахара	11.10а	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>16,38</b>	<b>16,29</b>	<b>49,46</b>	<b>397,00</b>	<b>314,30</b>	<b>180,00</b>	<b>530,90</b>	<b>10,78</b>	<b>1,20</b>	<b>1,26</b>	<b>0,80</b>	<b>79,50</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из белокочанной капусты и моркови	8.10а	65	1,50	8,40	4,10	97,00	242,90	98,50	179,50	3,30	0,00	0,00	0,20	210,90
2	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами со сметаной	1.4	250	2,20	3,60	11,50	88,00	69,40	36,40	74,60	1,00	0,00	0,00	0,10	19,60
3	Бефстроганов из отварного мяса	2.3	95	17,10	19,10	5,30	265,00	70,00	30,90	212,70	1,30	0,04	0,00	0,10	1,30
4	Макаронные изделия отварные	6.8а	160	5,92	4,40	37,60	217,00	64,20	17,16	77,71	0,70	0,03	0,00	0,10	0,00
5	Отвар шиповника	11.14	200	0,70	0,30	9,70	57,00	19,20	4,90	3,10	0,70	0,30	0,00	0,00	80,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>				<b>33,10</b>	<b>36,69</b>	<b>102,86</b>	<b>895,00</b>	<b>495,20</b>	<b>216,56</b>	<b>645,61</b>	<b>9,28</b>	<b>0,37</b>	<b>1,03</b>	<b>0,63</b>	<b>311,80</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>49,48</b>	<b>52,98</b>	<b>152,32</b>	<b>1292,00</b>	<b>809,50</b>	<b>396,56</b>	<b>1176,51</b>	<b>20,06</b>	<b>1,57</b>	<b>2,29</b>	<b>1,43</b>	<b>391,30</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 10 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша гречневая молочная жидкая	6.4	200	7,60	7,20	30,30	216,00	129,80	90,30	201,90	2,70	0,04	0,30	0,20	1,30
3	Чай с молоком без сахара	11.11a	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	3,60
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>19,92</b>	<b>15,99</b>	<b>78,16</b>	<b>532,00</b>	<b>419,10</b>	<b>147,20</b>	<b>465,60</b>	<b>8,28</b>	<b>52,05</b>	<b>1,63</b>	<b>0,39</b>	<b>15,04</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с растительным маслом	8.7	60	0,86	5,10	5,00	69,00	216,90	125,40	245,80	8,00	0,00	0,00	0,11	57,00
2	Суп картофельный с горохом	1.16	250	6,10	3,90	24,10	156,00	40,50	38,20	91,10	2,10	0,02	0,10	0,30	13,50
3	Рыба отварная со сливочным маслом	3.2	50	9,90	3,20	0,10	63,00	18,70	21,40	147,00	0,40	0,00	0,00	0,10	1,90
4	Пюре картофельное	7.3	200	4,40	5,80	30,30	197,00	62,60	38,60	113,20	1,30	0,05	0,60	0,18	6,70
5	Компот из смеси сухофруктов	11.6a	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
6	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>				<b>26,94</b>	<b>18,89</b>	<b>109,56</b>	<b>716,00</b>	<b>387,10</b>	<b>266,90</b>	<b>724,80</b>	<b>14,58</b>	<b>0,27</b>	<b>1,73</b>	<b>0,82</b>	<b>79,40</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>46,86</b>	<b>34,88</b>	<b>187,72</b>	<b>1248,00</b>	<b>806,20</b>	<b>414,10</b>	<b>1190,40</b>	<b>22,86</b>	<b>52,32</b>	<b>3,36</b>	<b>1,21</b>	<b>94,44</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 11 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	8.8a	60	0,36	8,05	1,00	75,00	131,10	79,80	240,12	3,42	0,00	0,00	0,17	57,00
2	Вермишель отварная с тертым сыром	6.9	100	7,80	6,70	24,70	193,00	7,80	14,20	123,30	0,70	0,00	1,22	0,10	0,90
3	Чай с лимоном без сахара	11.10a	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>14,24</b>	<b>16,04</b>	<b>70,36</b>	<b>488,00</b>	<b>192,20</b>	<b>136,90</b>	<b>482,12</b>	<b>9,50</b>	<b>0,00</b>	<b>2,45</b>	<b>0,43</b>	<b>70,80</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Винегрет овощной с растительным маслом	8.12	60	1,00	4,70	5,30	70,00	201,30	128,10	241,10	5,30	0,00	0,00	0,30	79,50
2	Рассольник ленинградский со сметаной	1.3	250	1,90	3,40	12,50	89,00	38,30	17,90	36,80	0,50	0,00	0,00	0,00	7,40
3	Плов из риса с отварным мясом	2.10a	200	16,30	18,50	38,80	390,00	27,90	53,90	255,20	1,80	0,00	0,00	0,20	10,40
4	Компот из свежих яблок	11.5a	200	0,18	0,20	9,40	17,00	9,60	5,40	6,60	1,40	2,30	0,10	0,00	6,00
5	Хлеб ржаной	ТТК	50	3,40	0,65	19,90	100,50	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>				<b>25,06</b>	<b>27,69</b>	<b>100,66</b>	<b>737,00</b>	<b>306,60</b>	<b>234,00</b>	<b>637,70</b>	<b>11,28</b>	<b>2,30</b>	<b>1,13</b>	<b>0,63</b>	<b>103,30</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>39,30</b>	<b>43,73</b>	<b>171,02</b>	<b>1225,00</b>	<b>498,80</b>	<b>370,90</b>	<b>1119,82</b>	<b>20,78</b>	<b>2,30</b>	<b>3,58</b>	<b>1,06</b>	<b>174,10</b>

## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ

День 12 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Яйцо вареное	4.1	<b>40</b>	5,10	4,60	0,30	<b>63,00</b>	22,00	4,80	77,20	1,00	105,00	0,24	0,03	0,00
2	Суфле творожное паровое без сахара	5.4б	<b>75</b>	12,10	3,00	5,90	<b>100,00</b>	128,30	29,00	213,00	0,03	26,20	0,10	1,60	0,60
3	Чай с молоком без сахара	11.11а	<b>200</b>	1,60	1,60	3,40	<b>26,00</b>	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	<b>50</b>	3,40	0,65	19,90	<b>100,50</b>	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	<b>30</b>	2,28	0,24	14,76	<b>70,50</b>	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
6	Фрукты	308	<b>105</b>	0,42	0,42	10,29	<b>49,35</b>	16,80	9,45	11,55	2,31	0,00	0,21	0,03	10,50
<b>Итого :</b>				<b>24,90</b>	<b>10,51</b>	<b>54,55</b>	<b>409,35</b>	<b>264,40</b>	<b>84,15</b>	<b>454,45</b>	<b>6,52</b>	<b>131,21</b>	<b>1,58</b>	<b>1,81</b>	<b>12,40</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Помидоры свежие	8.1	<b>60</b>	0,60	0,20	0,20	<b>14,40</b>	8,40	12,00	15,75	0,60	0,20	0,20	0,00	15,15
2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	1.2	<b>250</b>	1,70	4,20	8,30	<b>79,00</b>	84,90	29,40	54,00	0,90	0,00	0,00	0,20	19,20
3	Суфле из отварной курицы паровое	2.15	<b>95</b>	15,90	17,70	3,50	<b>236,00</b>	51,30	39,10	296,40	2,10	0,00	0,00	0,20	1,20
4	Каша гречневая рассыпчатая	6.5а	<b>150</b>	5,40	3,30	25,70	<b>148,00</b>	129,80	90,30	201,90	2,70	0,00	0,30	0,20	1,30
5	Сок морковный	11.5а	<b>200</b>	1,70	0,20	18,90	<b>84,00</b>	28,50	10,50	39,00	0,90	0,50	0,50	0,00	4,50
6	Хлеб ржаной	ТТК	<b>50</b>	3,40	0,65	19,90	<b>100,50</b>	23,50	24,50	78,50	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	<b>30</b>	2,28	0,24	14,76	<b>70,50</b>	6,00	4,20	19,50	0,33	0,00	0,33	0,04	0,00
<b>Итого :</b>				<b>30,98</b>	<b>26,49</b>	<b>91,26</b>	<b>732,40</b>	<b>332,40</b>	<b>210,00</b>	<b>705,05</b>	<b>9,48</b>	<b>0,70</b>	<b>2,03</b>	<b>0,73</b>	<b>41,35</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>55,88</b>	<b>37,00</b>	<b>145,81</b>	<b>1141,75</b>	<b>596,80</b>	<b>294,15</b>	<b>1159,50</b>	<b>16,00</b>	<b>131,91</b>	<b>3,61</b>	<b>2,54</b>	<b>53,75</b>



### Список использованной литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва ДеЛи плюс, 2015 г.
5. Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008 г.
6. Приказ Департамента здравоохранения города Москвы №653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

( 4 ) ( четыредесятъ ) листов

Директор МАУО «Кировский КШП»

Л. В. Русанова

« 27 » августа 2021 г.

