«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор
ООО «Технология»
_____ /Трухтанова О.Ю./

«15» 10 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист — эксперт отдела
надзора по гигиене детей и подростков
Управления Роспотребнадзора
по Самарской области
_____ О.Г. Чердакова

«15» 10 2020 г.

« СОГЛАСОВАНО»

и.о. Директор ГБОУ СОШ ОЦ «Южный город» пос. Придорожный
Федулова А.Е. _____ /

«16» октября 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета
Мжельская Е.А. _____ /

«16» октября 2020 г.

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

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология
Генеральный директор _____ Трухтанова О.Ю.

Приложение к десятидневному меню для обучающих общеобразовательных учреждений (экспертное заключение № 16508 от 25.08. 2020 г.), для страдающих сахарным диабетом и иными

Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.
Рукомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями

Рацион: Завтрак-обед **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима
Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная ячневая без сахара	250	9,130	3,840	41,970	239,650	0,200	1,630	25,000	0,830	194,000	301,150	45,000	1,200
376	Чай фруктовый без сахара	200	0,110	0,030	0,360	31,150		9,430			13,230	4,020	5,010	0,310
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,490	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			14,920	9,200	57,330	400,400	0,260	11,170	64,000	1,400	347,530	406,670	66,460	2,160
обед														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,580	3,080	5,920	54,360	0,020	11,700		1,400	15,350	13,760	7,920	0,480
104	Суп с вермишелью из твердых сортов пшеницы, с мясными фрикадельками и зеленью	250/15/3	5,410	9,270	20,790	188,900	0,230	26,050	2,500	2,180	26,200	108,630	37,630	1,570
259	Жаркое по-домашнему из филе кур	50/125	16,650	11,990	17,500	245,200	0,180	23,120	20,400	2,920	25,740	194,480	39,680	2,110
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
ПР	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			26,340	24,970	70,620	602,540	0,490	60,920	22,900	7,260	97,130	326,290	106,460	5,690
полдник														
421	Булочка творожная без сахара	75	10,130	14,030	39,680	326,090	0,160	0,190	11,000	5,730	54,680	115,750	30,810	1,380
345	Компот из ягод без сахара	200	0,130	0,050	20,920	87,080	0,010	3,900		0,260	4,240	2,860	3,900	0,220
Итого за полдник			10,260	14,080	60,600	413,170	0,170	4,090	11,000	5,990	58,920	118,610	34,710	1,600
Итого за день			51,520	48,250	188,550	1416,110	0,750	76,180	97,900	14,650	503,580	851,570	207,630	9,450

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
288	Грудка куриная отварная с соусом	50/30	15,730	7,340	1,830	136,790	0,060	3,020	32,100	0,230	22,530	145,410	17,690	1,240
203	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с маслом	180/5	7,280	7,740	40,610	260,950	0,080		38,090	1,090	16,190	73,240	24,190	1,470
378	Чай 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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			28,020	20,820	67,030	566,570	0,230	6,010	80,190	8,759	152,450	318,020	69,070	3,630
обед														
59	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	50	0,490	3,080	4,520	48,500	0,020	2,900		1,480	11,130	20,080	14,000	0,510
96,01	Рассольник "Ленинградский" зеленью на овощном бульоне	250/3	2,010	5,000	12,000	107,200	0,001	8,400		2,300	29,100	56,720	24,170	0,920
268	Котлета из говядины с томатно-сметанным соусом	50/30	8,970	14,230	10,600	205,090	0,050	1,210	16,300	3,860	10,840	81,900	15,330	1,330
199	Гороховое пюре	180	20,010	1,390	41,850	260,130	0,590		36,000	0,630	113,650	255,690	74,030	5,630
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
ПР	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			35,180	24,330	95,380	735,000	0,721	12,560	52,300	9,030	194,560	423,810	148,760	9,920
полдник														
386	Кисломолочное изделие	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200
	Печенье галетное	50	15,230	4,250	21,400	112,700	0,510		31,500	6,630	109,100	243,700	76,500	5,100
Итого за полдник			21,030	9,250	29,800	220,700	0,550	0,600	71,500	6,630	357,100	427,700	104,500	5,300
Итого за день			84,230	54,400	192,210	1522,270	1,501	19,170	203,990	24,419	704,110	1169,530	322,330	18,850

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед **День:** среда **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
210	Омлет натуральный	140	15,490	22,180	2,880	273,320	0,100	0,550	347,400	0,770	113,200	254,740	19,320	2,860
338	Фрукт (сезонно)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380	2,800	2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			18,150	23,490	27,890	397,700	2,980	13,350	347,400	1,029	140,300	293,780	40,360	5,600
обед														
71	Овощи порционно (огурец свежий)	25	0,200	0,030	0,630	3,500	0,010	2,500		0,030	5,750	10,500	3,500	0,150
82	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	250/10/5	5,230	8,290	11,130	182,500	0,060	11,050	4,780	13,030	53,060	72,170	28,790	1,430
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,350	5,590	4,460	110,210	0,090	3,360	6,200	2,500	32,800	165,480	43,560	0,760
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,320	7,310	46,370	292,500	0,250			0,730	17,780	244,710	162,990	5,470
388	Напиток из шиповника без сахара	200	0,320	0,140	4,480	21,800	0,010	130,000		0,340	5,600	1,600	1,600	0,260
ПР	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			30,020	21,960	93,450	723,800	0,480	146,910	10,980	17,390	133,170	499,760	257,430	9,190
полдник														
203	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с сыром	150/5	7,120	6,450	36,290	232,090	0,130	0,040	42,500	9,620	83,610	92,680	27,140	1,590
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
Итого за полдник			7,220	6,480	36,320	232,880	0,130	0,090	42,500	9,620	95,270	96,800	31,380	2,000
Итого за день			55,390	51,930	157,660	1354,380	3,590	160,350	400,880	28,039	368,740	890,340	329,170	16,790

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
241	Говядина отварная с соусом	50/30	16,650	9,370	1,900	158,600	0,070	0,320	10,500	0,320	15,760	170,760	22,730	2,440
171	Каша пшеничная рпссыпчатая	180	7,780	0,940	50,330	240,480	0,120			1,080		61,920	11,520	0,860
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			30,210	15,670	67,260	529,470	0,250	0,480	49,500	1,529	167,720	338,300	54,940	4,360
обед														
67	Винегрет овощной	50	0,620	5,080	3,720	63,110	0,020	4,510		2,270	10,880	20,430	9,130	0,390
113	Суп крестьянский с ячневой крупой, курицей и зеленью	250/15/2	6,600	7,300	10,450	133,080	0,090	4,200	6,600	2,410	32,470	90,510	25,920	1,070
279,05	Тефтели из говядины тушеные с томатно-сметанным соусом	50/30	9,210	8,500	10,090	154,120	0,060	3,170	12,000	1,660	18,700	107,740	19,300	1,510
125	Картофель печеный	180	3,700	0,740	30,160	142,450	0,220	37,000		0,190	18,500	107,300	42,550	1,670
345	Компот из ягод +С витаминизация без сахара	200	0,200	0,080	1,490	7,480	0,010	19,500			16,030	6,730	8,250	0,270
ПР	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			23,930	22,300	82,290	613,530	0,460	68,380	18,600	7,290	114,760	338,010	122,140	6,030
полдник														
219	Сырники без сахара со сметаной	100/20	23,560	14,660	13,200	283,480	0,080	0,560	68,000	3,100	186,760	255,900	31,240	0,830
349	Компот из сухофруктов без сахара + С Витаминизация	200	0,010		5,260	46,630	0,010	2,400			5,080	1,760	1,760	0,300
Итого за полдник			23,570	14,660	18,460	330,110	0,090	2,960	68,000	3,100	191,840	257,660	33,000	1,130
Итого за день			77,710	52,630	168,010	1473,110	0,800	71,820	136,100	11,919	474,320	933,970	210,080	11,520

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед **День: пятница** **Сезон: осень-зима**

Неделя: 1 **Возраст: 11-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной без сахара	180/20	21,210	11,950	42,560	365,760	0,080	2,320	52,080	2,890	245,020	278,390	40,670	0,810
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380	2,800	2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			26,950	17,290	57,770	497,740	2,940	5,230	91,080	3,029	388,120	381,430	57,960	1,500
обед														
75	Икра свекольная	50	1,030	4,050	6,410	66,740	0,020	7,850		1,890	18,280	26,400	13,120	0,770
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и зеленью	250/10/2	5,12	6,77	9,26	119,37	0,080	32,900		2,44	39,26	79,52	26,5	1,26
294,01	Шницель рубленый из птицы с соусом	50/30	9,710	11,010	10,810	180,380	0,060	2,640	23,100	2,970	18,970	83,830	14,990	0,920
174	Каша перловая с маслом	180/5	5,610	4,790	40,180	226,400	0,070		29,500	0,710	38,120	197,750	24,880	1,210
350	Кисель плодово-ягодный без сахара	200	0,120	0,040	14,580	81,100		3,000		0,100	13,700			0,070
ПР	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			25,190	27,260	107,620	787,280	0,290	46,390	52,600	8,870	146,510	392,800	96,480	5,350
полдник														
ПР	Гренки с сыром	20/10	3,820	3,530	10,280	88,800	0,030	6,070	26,000	0,390	91,800	63,000	6,100	0,340
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
Итого за полдник			3,920	3,560	10,310	89,590	0,030	6,120	26,000	0,390	103,460	67,120	10,340	0,750
Итого за день			56,060	48,110	175,700	1374,610	3,260	57,740	169,680	12,289	638,090	841,350	164,780	7,600

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 7)

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

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
174,01	Каша геркулесовая вязкая молочная без сахара	250	10,530	6,280	41,690	266,040	0,340	1,300	20,000	1,050	159,680	306,380	85,920	2,520
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
	Йогурт	100	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000		49,600	38,000	6,00	0,040
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			14,470	7,810	59,080	364,630	0,400	1,590	24,000	1,099	229,240	375,000	107,360	3,470
обед														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000								
108	Суп картофельный с клецками и говядиной	250/10	7,330	5,670	23,260	173,600	0,140	11,500	12,500	1,870	19,950	104,960	30,100	1,610
234	Биточки рыбные со сметанным соусом	50/30	7,010	7,460	8,890	130,680	0,070	1,020	17,300	2,570	37,620	104,680	26,420	0,590
312	Картофельное пюре	180	3,890	5,420	26,440	170,560	0,200	31,150	34,900	0,200	48,400	114,570	39,200	1,420
345	Компот из ягод без сахара	200	0,260	0,100	1,950	11,610	0,010	52,000		0,180	9,360	8,580	8,060	0,340
ПР	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			22,870	19,300	88,550	609,740	0,480	95,670	64,700	6,880	133,510	338,090	120,770	5,080
полдник														
421	Булочка творожная без сахара	75	10,130	14,030	39,680	326,090	0,160	0,190	11,000	5,730	54,680	115,750	30,810	1,380
345	Компот из ягод без сахара	200	0,130	0,050	20,920	87,080	0,010	3,900		0,260	4,240	2,860	3,900	0,220
Итого за полдник			10,260	14,080	60,600	413,170	0,170	4,090	11,000	5,990	58,920	118,610	34,710	1,600
Итого за день			47,600	41,190	208,230	1387,540	1,050	101,350	99,700	13,969	421,670	831,700	262,840	10,150

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900
331	Соус сметанный с томатом	30	0,570	1,630	2,200	26,120	0,010	1,370	12,000	0,100	7,960	9,140	3,020	0,130
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,320	7,310	46,370	292,500	0,250			0,730	17,780	244,710	162,990	5,470
376	Чай 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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			22,950	25,840	63,970	579,600	0,430	0,760	49,000	1,059	235,580	470,710	196,440	7,070
обед														
84	Салат "Пестрый"	60	0,660	3,100	7,080	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920
99,02	Суп картофельный с говядиной	250/10	5,030	6,910	10,600	125,210	0,090	20,500		2,380	22,100	80,600	24,150	1,210
ПР	Рагу из филе кур с овощами	50/180	17,430	12,990	18,390	261,460	0,170	31,120	20,400	3,560	53,820	209,820	49,920	2,340
345	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,160	0,160	3,940	18,860	0,010	4,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,880
ПР	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			26,880	23,760	66,390	578,090	0,340	61,220	20,400	8,170	117,920	319,140	104,900	6,470
полдник														
386	Кисломолочное изделие	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200
	Печенье галетное	50	15,230	4,250	21,400	112,700	0,510		31,500	6,630	109,100	243,700	76,500	5,100
Итого за полдник			21,030	9,250	29,800	220,700	0,550	0,600	71,500	6,630	357,100	427,700	104,500	5,300
Итого за день			70,860	58,850	160,160	1378,390	1,320	62,580	140,900	15,859	710,600	1217,550	405,840	18,840

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваениями (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед **День:** среда **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
171	Каша ячневая рассыпчатая	180	6,000	0,780	39,240	187,800	0,160			0,900	48,000	205,800	30,000	1,080
288	Грудка куриная отварная с соусом	50/30	15,730	7,340	1,830	136,790	0,060	3,020	32,100	0,230	22,530	145,410	17,690	1,240
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380	2,800	2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			24,390	9,430	66,080	448,970	3,100	15,820	32,100	1,389	97,630	390,250	68,730	5,060
обед														
71	Овощи порционно (свежий огурец)	25	0,200	0,030	0,630	3,500	0,010	2,500		0,030	5,750	10,500	3,500	0,150
102,03	Суп картофельный с горохом, мясом и зеленью	250/10/3	9,550	7,320	19,470	182,290	0,260	14,500		2,520	37,090	55,635	40,900	2,570
255,01	Печень куриная по-строгановски со	50/50	13,750	10,370	6,040	173,440	0,230	25,04	60,8	3,390	15,880	23,82	15,680	5,210
203	Вермишель из твердых сортов пшеницы отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,196	0,160		29,500	11,390	23,170	75,530	28,790	1,640
348,04	Компот фруктовый без сахара+С Витаминизация	200	1,040	0,060	10,250	46,570	0,020	0,800		1,100	32	29,200	21,000	0,64
ПР	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			35,220	23,510	105,900	766,286	0,740	42,840	90,300	19,190	132,070	199,985	126,860	11,330
полдник														
372	Яблоко печеное	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,050	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
Итого за полдник			0,700	0,630	14,730	71,290	0,050	15,050	0,000	0,300	35,660	20,620	17,740	3,710
Итого за день			60,310	33,570	186,710	1286,546	3,890	73,710	122,400	20,879	265,360	610,855	213,330	20,100

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология
Генеральный директор _____ Трухтанова О.Ю.

Приложение к десятидневному меню для обучающих общеобразовательных учреждений (экспертное заключение № 16508 от 25.08. 2020 г.), для страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями

Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.
Рукомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями

Рацион: Завтрак-обед **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная ячневая без сахара	230	8,000	3,160	38,150	213,630	0,180	1,300	20,000	0,770	160,800	264,930	39,500	1,020
376	Чай фруктовый без сахара	200	0,110	0,030	0,360	31,150		9,430			13,230	4,020	5,010	0,310
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,490	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			13,790	8,520	53,510	374,380	0,240	10,840	59,000	1,340	314,330	370,450	60,960	1,980
обед														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,580	3,080	5,920	54,360	0,020	11,700		1,400	15,350	13,760	7,920	0,480
104	Суп с вермишелью из твердых сортов пшеницы, с мясными фрикадельками и зеленью	250/15/3	5,410	9,270	20,790	188,900	0,230	26,050	2,500	2,180	26,200	108,630	37,630	1,570
259	Жаркое по-домашнему из филе кур	50/125	16,650	11,990	17,500	245,200	0,180	23,120	20,400	2,920	25,740	194,480	39,680	2,110
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
ПР	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			26,340	24,970	70,620	602,540	0,490	60,920	22,900	7,260	97,130	326,290	106,460	5,690
полдник														
421	Булочка творожная без сахара	75	10,130	14,030	39,680	326,090	0,160	0,190	11,000	5,730	54,680	115,750	30,810	1,380
345	Компот из ягод без сахара	200	0,130	0,050	20,920	87,080	0,010	3,900		0,260	4,240	2,860	3,900	0,220
Итого за полдник			10,260	14,080	60,600	413,170	0,170	4,090	11,000	5,990	58,920	118,610	34,710	1,600
Итого за день			50,390	47,570	184,730	1390,090	0,730	75,850	92,900	14,590	470,380	815,350	202,130	9,270

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
288	Грудка куриная отварная с соусом	50/30	15,730	7,340	1,830	136,790	0,060	3,020	32,100	0,230	22,530	145,410	17,690	1,240
203	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	36,610	67,680	25,390	1,540
378	Чай 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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			26,700	18,050	62,710	519,510	0,280	6,010	71,600	17,259	172,870	312,460	70,270	3,700
обед														
59	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	50	0,490	3,080	4,520	48,500	0,020	2,900		1,480	11,130	20,080	14,000	0,510
96,01	Рассольник "Ленинградский" зеленью на овощном бульоне	250/3	2,010	5,000	12,000	107,200	0,001	8,400		2,300	29,100	56,720	24,170	0,920
268	Котлета из говядины с томатно-сметанным соусом	50/30	8,970	14,230	10,600	205,090	0,050	1,210	16,300	3,860	10,840	81,900	15,330	1,330
199	Гороховое пюре	150	16,790	1,170	35,110	218,270	0,660			0,370	72,330	166,480	64,680	5,170
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
ПР	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			31,960	24,110	88,640	693,140	0,791	12,560	16,300	8,770	153,240	334,600	139,410	9,460
полдник														
386	Кисломолочное изделие	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200
	Печенье галетное	50	15,230	4,250	21,400	112,700	0,510		31,500	6,630	109,100	243,700	76,500	5,100
Итого за полдник			21,030	9,250	29,800	220,700	0,550	0,600	71,500	6,630	357,100	427,700	104,500	5,300
Итого за день			79,690	51,410	181,150	1433,350	1,621	19,170	159,400	32,659	683,210	1074,760	314,180	18,460

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед **День:** среда **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
210	Омлет натуральный	105/5	11,060	14,080	2,040	179,200	0,070	0,390	235,500	0,530	80,600	181,550	13,800	2,040
338	Фрукт (сезонно)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380	2,800	2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			13,720	15,390	27,050	303,580	2,950	13,190	235,500	0,789	107,700	220,590	34,840	4,780
обед														
71	Овощи порционно (огурец свежий)	25	0,200	0,030	0,630	3,500	0,010	2,500		0,030	5,750	10,500	3,500	0,150
82	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	250/10/5	5,230	8,290	11,130	182,500	0,060	11,050	4,780	13,030	53,060	72,170	28,790	1,430
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,350	5,590	4,460	110,210	0,090	3,360	6,200	2,500	32,800	165,480	43,560	0,760
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720
388	Напиток из шиповника без сахара	200	0,320	0,140	4,480	21,800	0,010	130,000		0,340	5,600	1,600	1,600	0,260
ПР	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			28,520	16,960	87,050	646,900	0,530	146,910	10,980	17,220	133,070	464,400	234,660	8,440
полдник														
203	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с сыром	150/5	7,120	6,450	36,290	232,090	0,130	0,040	42,500	9,620	83,610	92,680	27,140	1,590
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
Итого за полдник			7,220	6,480	36,320	232,880	0,130	0,090	42,500	9,620	95,270	96,800	31,380	2,000
Итого за день			49,460	38,830	150,420	1183,360	3,610	160,190	288,980	27,629	336,040	781,790	300,880	15,220

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
241	Говядина отварная с соусом	50/30	16,650	9,370	1,900	158,600	0,070	0,320	10,500	0,320	15,760	170,760	22,730	2,440
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,900	1,980	39,900	205,200	0,250			0,180	16,200	139,800	49,800	1,620
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			29,330	16,710	56,830	494,190	0,380	0,480	49,500	0,629	183,920	416,180	93,220	5,120
обед														
67	Винегрет овощной	50	0,620	5,080	3,720	63,110	0,020	4,510		2,270	10,880	20,430	9,130	0,390
113	Суп крестьянский с ячневой крупой, курицей и зеленью	250/15/2	6,600	7,300	10,450	133,080	0,090	4,200	6,600	2,410	32,470	90,510	25,920	1,070
279,05	Тефтели из говядины тушеные с томатно-сметанным соусом	50/30	9,210	8,500	10,090	154,120	0,060	3,170	12,000	1,660	18,700	107,740	19,300	1,510
125	Картофель печеный	150	3,080	0,620	25,100	118,580	0,180	30,800		0,150	15,400	89,320	35,420	1,390
345	Компот из ягод +С витаминизация без сахара	200	0,200	0,080	1,490	7,480	0,010	19,500			16,030	6,730	8,250	0,270
ПР	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			23,310	22,180	77,230	589,660	0,420	62,180	18,600	7,250	111,660	320,030	115,010	5,750
полдник														
219	Сырники без сахара со сметаной	100/20	23,560	14,660	13,200	283,480	0,080	0,560	68,000	3,100	186,760	255,900	31,240	0,830
349	Компот из сухофруктов без сахара + С Витаминизация	200	0,010		5,260	46,630	0,010	2,400			5,080	1,760	1,760	0,300
Итого за полдник			23,570	14,660	18,460	330,110	0,090	2,960	68,000	3,100	191,840	257,660	33,000	1,130
Итого за день			76,210	53,550	152,520	1413,960	0,890	65,620	136,100	10,979	487,420	993,870	241,230	12,000

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед **День:** пятница **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной без сахара	150/20	20,230	15,910	10,860	270,970	0,070	2,180	82,080	2,970	198,190	244,590	35,470	0,740
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380	2,800	2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			25,970	21,250	26,070	402,950	2,930	5,090	121,080	3,109	341,290	347,630	52,760	1,430
обед														
75	Икра свекольная	50	1,030	4,050	6,410	66,740	0,020	7,850		1,890	18,280	26,400	13,120	0,770
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и зеленью	250/10/2	5,12	6,77	9,26	119,37	0,080	32,900		2,44	39,26	79,52	26,5	1,26
294,01	Шницель рубленый из птицы с соусом	50/30	9,710	11,010	10,810	180,380	0,060	2,640	23,100	2,970	18,970	83,830	14,990	0,920
174	Каша перловая с маслом	150/5	4,680	4,680	33,490	194,900	0,060		29,500	0,600	19,600	162,450	20,000	0,910
350	Кисель плодово-ягодный без сахара	200	0,120	0,040	14,580	81,100		3,000		0,100	13,700			0,070
ПР	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			24,260	27,150	100,930	755,780	0,280	46,390	52,600	8,760	127,990	357,500	91,600	5,050
полдник														
ПР	Гренки с сыром	20/10	3,820	3,530	10,280	88,800	0,030	6,070	26,000	0,390	91,800	63,000	6,100	0,340
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
Итого за полдник			3,920	3,560	10,310	89,590	0,030	6,120	26,000	0,390	103,460	67,120	10,340	0,750
Итого за день			54,150	51,960	137,310	1248,320	3,240	57,600	199,680	12,259	572,740	772,250	154,700	7,230

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 7)

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

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
174,01	Каша геркулесовая вязкая молочная без сахара	200	9,200	9,740	35,190	265,820	0,290	1,300	49,500	0,920	153,240	268,940	73,160	2,100
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
	Йогурт	100	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000		49,600	38,000	6,00	0,040
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			13,140	11,270	52,580	364,410	0,350	1,590	53,500	0,969	222,800	337,560	94,600	3,050
обед														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000								
108	Суп картофельный с клецками и говядиной	250/10	7,330	5,670	23,260	173,600	0,140	11,500	12,500	1,870	19,950	104,960	30,100	1,610
234	Биточки рыбные со сметанным соусом	50/30	7,010	7,460	8,890	130,680	0,070	1,020	17,300	2,570	37,620	104,680	26,420	0,590
312	Картофельное пюре	150	3,260	1,110	22,020	111,520	0,160	25,910	4,800	0,130	41,600	95,840	32,800	1,180
345	Компот из ягод без сахара	200	0,260	0,100	1,950	11,610	0,010	52,000		0,180	9,360	8,580	8,060	0,340
ПР	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			22,240	14,990	84,130	550,700	0,440	90,430	34,600	6,880	126,710	319,360	114,370	4,840
полдник														
421	Булочка творожная без сахара	75	10,130	14,030	39,680	326,090	0,160	0,190	11,000	5,730	54,680	115,750	30,810	1,380
345	Компот из ягод без сахара	200	0,130	0,050	20,920	87,080	0,010	3,900		0,260	4,240	2,860	3,900	0,220
Итого за полдник			10,260	14,080	60,600	413,170	0,170	4,090	11,000	5,990	58,920	118,610	34,710	1,600
Итого за день			45,640	40,340	197,310	1328,280	0,960	96,110	99,100	13,839	408,430	775,530	243,680	9,490

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900
331	Соус сметанный с томатом	30	0,570	1,630	2,200	26,120	0,010	1,370	12,000	0,100	7,960	9,140	3,020	0,130
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720
376	Чай 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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			21,450	20,840	57,570	502,700	0,480	0,760	49,000	0,889	235,480	435,350	173,670	6,320
обед														
84	Салат "Пестрый"	60	0,660	3,100	7,080	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920
99,02	Суп картофельный с говядиной	250/10	5,030	6,910	10,600	125,210	0,090	20,500		2,380	22,100	80,600	24,150	1,210
ПР	Рагу из филе кур с овощами	50/150	16,910	11,910	15,170	236,690	0,150	26,220	20,400	3,060	47,590	196,230	43,920	2,130
345	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,160	0,160	3,940	18,860	0,010	4,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,880
ПР	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			26,360	22,680	63,170	553,320	0,320	56,320	20,400	7,670	111,690	305,550	98,900	6,260
полдник														
386	Кисломолочное изделие	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200
	Печенье галетное	50	15,230	4,250	21,400	112,700	0,510		31,500	6,630	109,100	243,700	76,500	5,100
Итого за полдник			21,030	9,250	29,800	220,700	0,550	0,600	71,500	6,630	357,100	427,700	104,500	5,300
Итого за день			68,840	52,770	150,540	1276,720	1,350	57,680	140,900	15,189	704,270	1168,600	377,070	17,880

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваениями (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед **День:** среда **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
171	Каша ячневая рассыпчатая	150	5,000	0,650	32,700	156,500	0,140			0,750	40,000	171,500	25,000	0,900
288	Грудка куриная отварная с соусом	50/30	15,730	7,340	1,830	136,790	0,060	3,020	32,100	0,230	22,530	145,410	17,690	1,240
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380	2,800	2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			23,390	9,300	59,540	417,670	3,080	15,820	32,100	1,239	89,630	355,950	63,730	4,880
обед														
71	Овощи порционно (свежий огурец)	25	0,200	0,030	0,630	3,500	0,010	2,500		0,030	5,750	10,500	3,500	0,150
102,03	Суп картофельный с горохом, мясом и зеленью	250/10/3	9,550	7,320	19,470	182,290	0,260	14,500		2,520	37,090	55,635	40,900	2,570
255,01	Печень куриная по-строгановски со	50/50	13,750	10,370	6,040	173,440	0,230	25,04	60,8	3,390	15,880	23,82	15,680	5,210
203	Вермишель из твердых сортов пшеницы отварная с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390
348,04	Компот фруктовый без сахара+С Витаминизация	200	1,040	0,060	10,250	46,570	0,020	0,800		1,100	32	29,200	21,000	0,64
ПР	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			34,100	23,350	99,060	732,980	0,710	42,840	90,300	17,390	130,110	188,385	122,360	11,080
полдник														
372	Яблоко печеное	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,050	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
Итого за полдник			0,700	0,630	14,730	71,290	0,050	15,050	0,000	0,300	35,660	20,620	17,740	3,710
Итого за день			58,190	33,280	173,330	1221,940	3,840	73,710	122,400	18,929	255,400	564,955	203,830	19,670

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
223,01	Запеканка из творога со сметаной без сахара	150/20	31,980	13,480	19,460	332,320	0,070	0,780	113,500	0,320	264,500	344,080	35,840	0,950
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
Итого за завтрак			37,760	18,840	34,490	462,710	0,130	0,940	152,500	0,449	416,460	449,700	56,530	2,010
обед														
45	Салат "Витаминный"	50	0,770	3,040	5,170	51,610	0,010	17,800		1,380	20,160	14,900	8,140	0,280
98,02	Суп крестьянский с курицей, фасолью и зеленью	250/15/2	10,220	7,370	16,520	175,580	0,170	22,400	6,600	2,510	61,210	174,860	42,370	2,120
258,01	Азу с говядиной	50/150	19,690	14,650	22,440	300,930	0,220	29,870		3,140	32,210	252,250	56,210	3,850
345	Компот из ягод без сахара + С Витаминизация 200	200	0,130	0,050	20,920	87,080	0,010	3,900		0,260	4,240	2,860	3,900	0,220
ПР	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			34,410	25,710	91,430	728,490	0,470	73,970	6,600	8,050	136,000	450,170	127,610	7,590
полдник														
203	Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы отварные с сыром	150/5	7,120	6,450	36,290	232,090	0,130	0,040	42,500	9,620	83,610	92,680	27,140	1,590
349	Компот из сухофруктов без сахара + С Витаминизация	200	0,010		5,260	46,630	0,010	2,400			5,080	1,760	1,760	0,300
Итого за полдник			7,130	6,450	41,550	278,720	0,140	2,440	42,500	9,620	88,690	94,440	28,900	1,890
Итого за день			79,300	51,000	167,470	1469,920	0,740	77,350	237,500	18,119	641,150	994,310	213,040	11,490

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями (лист 11)

Рацион: Завтрак-обед **День:** пятница **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
ПР	Котлеты по-хлыновски из говядины	50	8,040	9,860	6,920	147,750	0,050	4,000	12,500	2,800	10,550	88,220	13,450	1,270
203	Рожки отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	36,610	67,680	25,390	1,540
ПР	Хлеб пшеничничный	30	2,200	0,900	15,000	75,000	0,050			0,049	8,300	26,500	11,200	0,500
377	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,060	0,010	0,210	2,380	2,800	2,800		0,010	2,800	1,540	0,840	0,040
Итого за завтрак			17,620	19,330	65,610	505,850	3,050	9,140	42,000	19,839	103,690	211,810	59,870	3,720
обед														
71	Овощи порционно	25	0,200	0,030	0,630	3,500	0,010	2,500		0,030	5,750	10,500	3,500	0,150
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/3	2,040	6,180	13,610	119,220	0,060	22,870	7,500	2,450	42,590	55,760	26,860	1,190
265	Плов из перловой крупы с говядиной	180	20,210	14,230	30,710	332,150	0,120	2,900		3,440	29,600	308,710	43,590	3,280
342	Компот из свежих яблок без сахара + С Витаминизация	200	0,160	0,160	3,940	18,860	0,010	4,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,880
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,360	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,900	1,120
Итого за обед			26,210	21,200	75,270	587,020	0,260	32,270	7,500	6,760	102,520	384,670	94,450	6,620
полдник														
ПР	Гренки с сыром	20/10	3,820	3,530	10,280	88,800	0,030	6,070	26,000	0,390	91,800	63,000	6,100	0,340
376	Чай без сахара	200	0,100	0,030	0,030	0,790		0,050			11,660	4,120	4,240	0,410
Итого за полдник			3,920	3,560	10,310	89,590	0,030	6,120	26,000	0,390	103,460	67,120	10,340	0,750
Итого за день			47,750	44,090	151,190	1182,460	3,340	47,530	75,500	26,989	309,670	663,600	164,660	11,090
Итого за период			60,962	46,480	164,597	1314,840	2,032	73,081	155,246	19,118	486,871	860,502	241,540	13,180

Для каждого обучающегося, учитывая характер заболевания, согласно предоставленной медсправки, производится замена продуктов меню в индивидуальном порядке.